

UNIVERSIDADE DE LISBOA



MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As contribuições do método Gyrokinesis para a execução dos movimentos de dança clássica no processo de ensino e aprendizagem de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil

Rosana Lobo Rosário

Orientadores: Professora Doutora Maria José Fazenda
Professora Doutora Vanda Nascimento
Professor Doutor Jorge Ramos do Ó

Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor em Artes

2018

UNIVERSIDADE DE LISBOA



MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As contribuições do método Gyrokinesis para a execução dos movimentos de dança clássica no processo de ensino e aprendizagem de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil

Rosana Lobo Rosário

Orientadores: Professora Doutora Maria José Fazenda
Professora Doutora Vanda Nascimento
Professor Doutor Jorge Ramos do Ó

Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor em Artes

Júri:

Presidente: Doutora Maria Cristina de Catro Maia de Sousa Pimentel, Professora Catedrática e
Membro do Conselho Científico da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa.

Vogais:

- Doutora Maria Manuel Rocha Teixeira Baptista, Professora Catedrática do Departamento de Línguas e Culturas da Universidade de Aveiro;
- Doutora Maria Isabel Varregoso Rebetim Pereira, Professora Coordenadora da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria;
- Doutor Fernando Paulo Rosa Dias, Professor Auxiliar da Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa;
- Doutora Maria José Fazenda Martins, Professora Coordenadora da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa, orientadora.

Instituição Financiadora: CAPES- Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior –
Brasil, pelo programa de Doutorado Pleno no Exterior

2018

Agradecimentos

Durante o desenvolvimento desta investigação foram vivenciados momentos repletos de muitas emoções, tais como a alegria das descobertas; a ansiedade em definir e encontrar soluções para as questões que surgem durante um processo investigativo; o desânimo ao constatar limites pessoais e distâncias geográficas; a satisfação em superar cada dificuldade; as incertezas nas decisões tomadas e; a expectativa de concluir mais uma etapa.

Estes momentos não vivenciei sozinha, apesar do trabalho da escrita de uma tese ser extremamente solitário, mas foram vivenciados pela presença de muitas pessoas, as quais reconheço e agradeço imensamente, pois cada uma colaborou de uma forma especial e importante para a concretização desta tese.

Assim, agradeço em primeiro lugar a Deus, pela minha vida e pela paz nos momentos em que me encontrei incapaz de prosseguir.

Aos meus pais, Irandir e Rosa, pela paciência e pela compreensão das minhas inúmeras ausências, e pelo infinito amor, combustível para prosseguir e concluir essa etapa tão importante para mim. Não poderia deixar de agradecer ao meu irmão Eduardo, a minha cunhada Patrícia e ao meu sobrinho Cadu, que sempre me incentivaram e torceram pela concretização desse trabalho.

Ao meu companheiro desta jornada, Walter Chile, pelo apoio afetivo e pelo incentivo e compreensão demonstrada durante todo o tempo que a investigação me ocupou.

À professora doutora Maria José Fazenda, um agradecimento muito especial por ter aceitado orientar esta tese de maneira tão afetuosa e competente. Seu apoio foi essencial para o resultado aqui apresentado.

À professora coorientadora Vanda Nascimento, pela sua dedicação e por acreditar nesta realização. E ao professor coorientador Jorge Ramos do Ó, pelo seu incentivo durante todo o percurso de realização dessa tese.

Agradeço também aos professores e colegas do curso de Doutorado em Artes pelas ricas e essenciais trocas estabelecidas.

Aos funcionários da Faculdade de Letras e da Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa; e aos funcionários da Escola Superior de Teatro e Cinema e da Escola Superior de Dança do Instituto Politécnico de Lisboa.

À direção e vice-direção da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará, Valéria Andrade e Patrícia Pinheiro, que permitiram o acesso a instituição para a realização da pesquisa de campo.

Aos participantes da pesquisa de campo, os estudantes do Curso Técnico de Dança Clássica, pelo interesse, pela disponibilidade e pelos entrelaçamentos estabelecidos.

À doutora Inês Ramos e a Bene Martins por me ouvirem, me acolherem e me apoiarem nas decisões tomadas.

Meus agradecimentos especiais à professora Vera Lúcia Torres, pelo amor e aprendizagem a dança clássica, e à professora Ana Unger, por me apresentar o método Royal Academy of Dance e o método Gyrokinesis®.

À agência financiadora Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) que subsidiou os estudos pelo programa de Doutorado Pleno no Exterior, e que muito contribuiu para concretização desta tese de doutoramento.

Sem vocês estes entrelaçamentos seriam muito mais difíceis.



O presente trabalho foi realizado com apoio da CAPES, Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil, pelo programa de Doutorado Pleno no Exterior.

Resumo

Esta tese evidencia os resultados de uma investigação teórica-prática centrada no processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica pautada pela educação somática. A investigação envolveu alunos do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (Brasil). O objetivo foi averiguar como os participantes realizariam entrelaçamentos entre o método Gyrokinesis® e as sequências de movimentos descritas no programa *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance, e de que forma esses entrelaçamentos contribuiriam para o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica.

A investigação implicou leituras sobre a história e ensino da técnica da dança clássica; sobre os métodos da educação somática e na análise dos princípios e objetivos que pontuam estas práticas, com recurso à metodologia da investigação-ação para a coleta de dados. Assim, foram realizados vinte e quatro encontros, os quais doze destinaram a vivência do método Gyrokinesis®, e os últimos doze encontros aulas de dança clássica.

Os dados foram interpretados segundo a análise de conteúdo que, a partir do agrupamento dos temas encontrados no processo de categorização dos depoimentos e dos diários de campo dos participantes, resultaram três categorias: percepção corporal e o processo de sensibilização; técnica de dança clássica como um processo investigativo; e corpo/soma da dança clássica. Essas categorias revelaram que os princípios da educação somática, ao serem integrados em uma aula de técnica da dança clássica, favorecem a propriocepção; possibilitam repensar na estruturação dessas aulas, nos processos avaliativos e nos papéis desempenhados pelo professor e pelo aluno; e, por fim, permitem a compreensão do *soma* dos participantes na investigação.

Foi possível concluir que o ensino da técnica da dança clássica, entrelaçada com os princípios da educação somática, contribuiu para o processo de aprendizagem desta técnica, não somente nos aspectos técnicos e no refinamento das habilidades motoras específicas, mas, também, para que cada executante construísse um corpo perceptivo e consciente, capaz de refletir sobre as próprias práticas corporais.

Palavras-chaves: dança clássica; educação somática; percepção; estesiologia; sensibilização.

Abstract

This dissertation is the evidence of the results of theoretical-practical investigation focused on the process of teaching and learning of the technique of classical dance under the somatic education. The investigation involved students of the Technical course in Classical Dance of the School of Theatre and Dance of the Federal University of Para (Brazil). The objective was to verify how the participants perform the interconnection between the method of Gyrokinesis® and the sequences of movements described in the program Intermediate Foundation, of the Royal Academy of Dance, and in what way this interconnection contribute to the process of teaching and learning of technique of classical dance.

The investigation involved reading about the history and technique of classical dance teaching; about the methods of somatic education and analysis of principles and objectives that classify these practices, using methodology of investigation-action for the data collection. Thus, twenty-four meetings were held, of which twelve were dedicated to the experience of the Gyrokinesis® method, and the last twelve were classical dance classes.

The data were interpreted according to the content analysis, starting from grouping the topics found in the process of categorization of testimonies and of field diaries of participants. This resulted in three categories: corporal perception and process of awareness; technique of classical dance as an investigative process; and body/soma of classical dance. These categories reveal that principles of somatic education, being integrated in the lesson of classical dance technique, foster the proprioception; enable rethinking of structuring of these lessons, in the evaluation processes and in the roles played by the professor and the student; and finally allow comprehension of *soma* of participants of the investigation.

It was possible to conclude that teaching of classical dance technique, interconnected with the principles of somatic education, contributed to learning process of this technique, not only in technical aspects or in the refinement of specific motor skills, but as well contributed to the fact that each performer would construct a perceptive, conscious body capable to reflect about the own bodily practices.

Key-words: classical dance; somatic education; perception; esthesiology; sensitization.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTOS	III
RESUMO.....	V
ABSTRACT.....	VI
INTRODUÇÃO	1
1. ENQUADRAMENTO E QUESTÕES DA INVESTIGAÇÃO.....	3
2. OBJETIVOS.....	9
3. METODOLOGIAS DA INVESTIGAÇÃO E RECOLHA DOS DADOS.....	10
4. ESTRUTURA DA TESE.....	13
PRIMEIRA PARTE: OS MOVIMENTOS DA INVESTIGAÇÃO.....	17
1. A DANÇA CLÁSSICA: ESCOLAS E PRINCÍPIOS	19
1.1 AS ESCOLAS DE DANÇA CLÁSSICA.....	20
1.1.1 <i>A Royal Academy of Dance (RAD)</i>	26
1.2 OS PRINCÍPIOS DA DANÇA CLÁSSICA	29
1.3 A AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA	44
1.3.1 <i>A barra</i>	46
1.3.2 <i>O centro: centre practice e adage</i>	69
1.3.3 <i>O allegro</i>	77
1.4 AS TÉCNICAS COMPLEMENTARES À AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA	86
2.1 EDUCAÇÃO SOMÁTICA: UM CAMPO EM DESENVOLVIMENTO	92
2.2 PRINCÍPIOS COMUNS DAS PRÁTICAS E MÉTODOS SOMÁTICOS	103
2.2.1 <i>A indivisibilidade do indivíduo, ou a unidade corpo-mente</i>	106
2.2.2 <i>A percepção como instrumento para modificar padrões de movimento automatizados</i>	108
2.2.3 <i>A autonomia</i>	109
2.2.4 <i>A relação corpo e ambiente</i>	111
2.3 O GYROTONIC EXPANSION SYSTEM	113
2.3.1 <i>Os pontos de atenção, os princípios-chaves e os conceitos complementares do método Gyrokinesis</i>	119
2.3.2 <i>A estrutura de aula do método Gyrokinesis</i>	138
2.4 ESTRATÉGIAS FACILITADORAS UTILIZADAS NAS AULAS DO MÉTODO GYROKINESIS	157
SEGUNDA PARTE: OS MOVIMENTOS ENTRELACADOS	165
3. ENTRELACAMENTOS NO CAMPO: OS PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	167
3.1 AS OPÇÕES METODOLÓGICAS DA RECOLHA DE DADOS	169
3.1.1 <i>A definição do local e dos participantes</i>	170
3.1.2 <i>A determinação das técnicas de recolha de dados</i>	172
3.1.3 <i>A planificação dos encontros</i>	176
3.1.4 <i>A avaliação diagnóstica</i>	179
3.1.5 <i>A avaliação formativa da primeira etapa da pesquisa de campo</i>	186
3.1.6 <i>Avaliação formativa – segunda etapa da pesquisa de campo</i>	198
3.1.7 <i>Os ajustes realizados na pesquisa de campo</i>	203
3.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS PARA ANÁLISE DOS DADOS	209

4. AS CATEGORIAS ENTRELAÇADAS: A EDUCAÇÃO SOMÁTICA NAS AULAS DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA.....	215
4.1 A PERCEPÇÃO CORPORAL E O PROCESSO DE SENSIBILIZAÇÃO	216
4.1.1 Toque.....	218
4.1.2 Comparação de partes e/ou sensações do corpo.....	230
4.1.3 Observação.....	235
4.1.4 Uso de imagens mentais	243
4.1.5 Repetição do movimento.....	251
4.2 A TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA COMO PROCESSO INVESTIGATIVO	255
4.2.1 A aplicabilidade do método Gyrokinesis nas aulas de dança clássica.....	256
4.2.2 As mudanças na estrutura das aulas de técnica de dança clássica	259
4.2.3 O professor provocador e o aluno investigador	260
4.3 O CORPO/SOMA DA DANÇA CLÁSSICA	264
CONCLUSÃO	275
1. OS PRINCIPAIS RESULTADOS	275
2. AS LIMITAÇÕES DA INVESTIGAÇÃO E OS ESTUDOS FUTUROS.....	282
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	285
ANEXO 01: ESTRUTURA BÁSICA DA AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA DO PROGRAMA INTERMEDIATE FOUNDATION DA ROYAL ACADEMY OF DANCE	297
ANEXO 02: ROTEIRO DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO GYROKINESIS UTILIZADO NA PESQUISA DE CAMPO.....	313
ANEXO 03: QUADRO DE DISCIPLINA - CURSO TÉCNICO EM DANÇA CLÁSSICA.....	319
APÊNDICE 01: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA	325
APÊNDICE 02: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E DEPOIMENTOS (ESCRITO E ORAL)	329
APÊNDICE 03: PLANOS DOS ENCONTROS DA 1ª FASE.....	333
APÊNDICE 04: PLANOS DOS ENCONTROS DA 2ª FASE	359
APÊNDICE 05: TRANSCRIÇÃO DOS DIÁRIOS DE CAMPO DOS PARTICIPANTES DA INVESTIGAÇÃO.....	385
APÊNDICE 06: TRANSCRIÇÃO DOS DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES REALIZADOS NOS ENCONTROS	415

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: As curvas da coluna vertebral.	31
Figura 2: Osso da pelve. (A) Visão posterior; (B) Visão lateral lado direito; (C) Visão anterior.....	34
Figura 3: Quadrado imaginário.	36
Figura 4: Alinhamentos. (A) <i>en face</i> . (B) <i>en croisé</i> . (C) <i>en ouvert</i> . (D) <i>écarté devant</i>	38
Figura 5: Posições dos braços. (A) <i>Bras bas</i> . (B) 1ª Posição. (C) 2ª Posição. (D) 3ª Posição. (E) 4ª Posição. (F) 5ª Posição. (G) <i>Demi-seconde</i>	40
Figura 6: Posições dos Pés. (A) 1ª posição. (B) 2ª posição. (C) 3ª posição. (D) 4ª posição. (E) 5ª posição.	41
Figura 7: <i>Plié</i> na 1ª posição dos pés. (A) <i>demi-plié</i> . (B) <i>grand plié</i>	47
Figura 8: Pontos de distribuição do peso do corpo sobre os pés.	48
Figura 9: <i>Rise</i> na 1ª posição dos pés. (A) <i>Rise en demi-pointe</i> . (B) <i>Rise en pointe</i>	50
Figura 10: Sequência da trajetória da perna no <i>Battement to 2nd</i>	51
Figura 11: Sequência da trajetória da perna no <i>Battement tendu devant</i>	52
Figura 12: Sequência da trajetória da perna no <i>Battement tendu derrière</i>	53
Figura 13: <i>Battement glissé to 2nd</i>	55
Figura 14: <i>Rond de jambe à terre en dehors</i>	57
Figura 15: <i>Pas soutenu</i>	58
Figura 16: <i>Relevé</i> em 5ª posição dos pés.	59
Figura 17: <i>Fondu à terre</i>	60
Figura 18: (A) <i>Sur le cou-de-pied devant</i> . (B) <i>Sur le cou-de-pied derrière</i>	61
Figura 19: <i>Battement Frappé</i>	62
Figura 20: <i>Developpé Devant</i>	63
Figura 21: <i>Demi-grand rond de jambe en dehors 4ª devant para 2ª</i>	64
Figura 22: <i>Arabesque</i> da Royal Academy of Dance (RAD). (A) Primeiro <i>Arabesque</i> . (B) Segundo <i>Arabesque</i> . (C) Terceiro <i>Arabesque</i>	65
Figura 23: <i>Grand Battment Devant</i>	66
Figura 24: (A-C) <i>Chassé en avant to dégagé derrière</i> . (D-E) transferência completa do peso <i>en arrière to croisé devant</i>	71
Figura 25: <i>Temps lié en avant</i> com <i>basic port de bras</i>	72
Figura 26: <i>Spotting</i>	73

Figura 27: <i>Pirouette en dehors</i> de 4ª posição. (A) <i>en face</i> , em 4ª posição dos pés em <i>demi-plié</i> , braços em 3ª posição <i>allongé</i> . (B) <i>Relevé</i> em <i>retire devant</i> . (C) <i>Demi-plié derrière</i>	74
Figura 28: <i>Pirouette en dedans</i>	75
Figura 29: <i>Sauté en première</i> : as quatro fases do movimento.....	79
Figura 30: <i>Echappés sautés fermé 2nd position</i>	79
Figura 31: <i>Changement</i>	80
Figura 32: <i>Soubresaut</i>	80
Figura 33: <i>Glissade derrière</i>	81
Figura 34: <i>Jeté ordinaire derrière</i>	82
Figura 35: <i>Assemblé dessus</i>	83
Figura 36: <i>Sissone fermée de côté dessus</i>	84
Figura 37: Reverência. (A) <i>Classical posé en croisé</i> . (B) <i>Curtsey</i>	85
Figura 38: Pulley Tower Combination Unit.....	116
Figura 39: Simple cat back. (A) arch (B) Curl.....	121
Figura 40: <i>Abdominal series - cycle 2</i> . (A) Posição inicial. (B) Pernas flexionadas. (C) Pernas estendidas direção do teto. (D) Descida das pernas na diagonal.....	126
Figura 41: <i>Closing of the ribcage</i> – inspiração.....	129
Figura 42: <i>Closing of the ribcage</i> - expiração forçada.....	130
Figura 43: Movimento <i>Wave</i> para frente. (A) Posição inicial em que se realiza a inspiração. (B) Coluna arqueada para frente com expiração. (C) (D) Retorno dos ísquios no banco com a coluna flexionada. (E) Coluna flexionada. (F) Desenrolar da coluna com a inspiração.....	131
Figura 44: <i>Small Cradle</i> . (A) Posição inicial. (B) <i>rolling down</i>	132
Figura 45: Posição anatômica e os três planos de movimento.....	135
Figura 46: Eixos de movimentos a partir dos planos. (A) <i>Curl</i> - Plano Sagital; (B) <i>Sideways arches</i> - Plano Frontal; (C) <i>Spiraling Twist</i> - Plano Transversal.....	136
Figura 47: <i>Awakening of the senses</i> : (A) automassagem no rosto; (B) esfoliação.....	140
Figura 48: Entrelaçamento das mãos.....	141
Figura 49: Figura do 8: (A) na flexão da coluna; (B) na extensão da coluna.....	142
Figura 50: <i>Arch and curl with cross over</i> . (A) <i>arch</i> no centro; (B) <i>curl</i> para a perna direita; (C) <i>arch</i> para a perna direita; (D) <i>curl</i> no centro; (E) <i>arch</i> para a esquerda; (F) <i>curl</i> para a esquerda.....	143
Figura 51: <i>Cicles/massaging the organs</i>	144

Figura 52: <i>Leg/Hip Series</i> : (A) posição inicial; (B) alongamento dos isquiotibiais.....	146
Figura 53: <i>sideways kick</i>	147
Figura 54: <i>Leg/hip series</i> (A) Posição <i>sideways kick</i> ; (B) <i>leg circles</i>	147
Figura 55: <i>Standing Series</i> : (A) <i>small knee circles</i> ; (B) <i>ankle circles</i> ; (C) <i>stretch</i>	148
Figura 56: <i>cat back series</i> . (A) <i>Cat back into reverse bridge</i> ; (B) <i>Cat back into reverse bridge em curl na meia ponta</i> . (C) <i>Cat back into reverse bridge e arch</i>	149
Figura 57: <i>Curl Back into Spiraling Twist</i> (A) Flexão da coluna; (B) Extensão; (C) Torção; (D) Pernas em cima; (E) Pernas dobradas em espiral.	150
Figura 58: Posições. (A) diamante; (B) pernas paralelas estendidas; (C) pernas afastadas em 90°.	151
Figura 59: <i>hip knee joint mobilization</i> - 1º movimento	152
Figura 60: <i>hip knee joint mobilization</i> 2º movimento. (A) 1º momento; (B) 2º momento.	152
Figura 61: <i>Sphinx Series</i>	153
Figura 62: Posição para estabilização da coluna lombar.	153
Figura 63: <i>Abdominal Series</i> - (A) perna empurrando o chão (B) perna estendida.	154
Figura 64: <i>Abdominal series</i> Ciclo 1. Pêndulo.	155
Figura 65: <i>Taming of the Tiger</i>	155
Figura 66: <i>Standing on all 4's</i>	157
Figura 67: Espiral de ciclos da investigação-ação.	168
Figura 68: Dispositivo da Avaliação Formativa da 1ª Etapa da Pesquisa de Campo.....	197
Figura 69: Dispositivo da Avaliação Formativa da 2ª Etapa da Pesquisa de Campo.....	202
Figura 70: Projeção do esquema das atividades do 9º encontro.	204
Figura 71: <i>Standing for all 4's</i> realizado com auxílio da almofada.....	206
Figura 72: Seleção do <i>corpus</i> e o registro dos temas.....	210
Figura 73: Mobilização da coluna <i>spiraling twists</i> em dupla.	221
Figura 74: Mobilização da Coluna <i>Arch & Curl</i> em dupla.....	221
Figura 75: Estratégia do toque no <i>Cat Back Series</i>	223
Figura 76: Dedos polegares nos ossos sesamoides do I metatarsal e na cabeça do V metatarsal do participante 2.	225
Figura 77: Participante 2 segurando com as duas mãos o pé do Participante 1	226
Figura 78: Participante 1 em posição de flexão dorsal.	226

Figura 79: Esboço gráfico sobre a aplicabilidade do princípio <i>narrowing of the pelvis</i> no movimento <i>grand plié</i>	249
---	-----

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1: Síntese dos Exercícios de Barra do programa <i>Intermediate Foundation</i> da RAD, utilizados na pesquisa de campo.....	68
Quadro 2: Resumo dos pontos de atenção; princípios-chaves; e conceitos complementares do método Gyrokinesis.....	138
Quadro 3: Séries de exercícios da aula de 60 minutos.	156
Quadro 4: Perfil dos participantes	172
Quadro 5: Técnica e instrumentos da Investigação-Ação.....	173
Quadro 6: As etapas da pesquisa de campo.....	177
Quadro 7: Resumo das Atividades e Conteúdos Programáticos da 1ª etapa da Pesquisa de Campo.	178
Quadro 8: Sequências de barra do programa <i>Intermediate Foundation</i> analisadas por encontro.....	179
Quadro 9: Resultado da Avaliação Diagnóstica.	180
Quadro 10: Tabela Temática sobre o tema ‘Auto Observação’ e as unidades de registro correspondentes.....	211
Quadro 11: Formação da Categoria Inicial denominada Observação.....	212
Quadro 12: Formação da Categoria Intermediária denominada Estratégias da Educação Somática	212
Quadro 13: Categorias de análise	213

INTRODUÇÃO

Esta tese evidencia os resultados de uma investigação teórica e prática centrada no processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica pautada na educação somática, cujos participantes são os alunos do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA). Nela averiguo como os participantes da pesquisa de campo realizam os entrelaçamentos entre o método **GYROKINESIS®**¹ e as sequências de movimentos descritas no programa do *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (RAD), e de que forma esses entrelaçamentos contribuem para o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica.

A motivação pessoal para realizar esta tese relaciona-se com a minha vida de artista e, principalmente, de professora/investigadora que me tornei. Este percurso foi iniciado na década de 80, a partir da minha trajetória como estudante de dança clássica e bailarina da região amazônica, no Brasil. Perpassa também pela minha experiência enquanto praticante dos métodos Gyrotonic e Gyrokinesis e, ainda, pelos contatos - menos sistemáticos - com os métodos Feldenkrais, Antiginástica, Pilates e Yoga. Mas, talvez, o marcador de divisas tenha ocorrido quando fui aprovada para o cargo de professora substituta da ETDUFPA, em 2003, para ministrar as disciplinas de técnica de dança clássica e, concomitantemente, da minha formação como instrutora dos métodos Gyrotonic e Gyrokinesis, em 2006.

A vivência dessas práticas corporais fez-me sentir muito instigada, como bailarina, que começa a observar o próprio corpo a partir das sensações, e não a partir do espelho; mas especialmente como professora, uma vez que constatava, diariamente, novas organizações corporais dos alunos, sobretudo no que se refere ao equilíbrio, à percepção espacial, ao alinhamento postural, ao aumento de amplitude articular, entre tantos outros. E, assim, foi possível tecer, ainda que empiricamente, algumas relações entre a técnica da dança clássica e os métodos somáticos.

Estudos teóricos foram desenvolvidos paralelamente a essas observações, resultando no objeto de investigação da minha dissertação de Mestrado em Artes, realizado na Universidade

¹ **GYROTONIC®** e **GYROKINESIS®** são marcas registradas e são utilizadas com a autorização da GYROTONIC® Sales Corporation.

Federal do Pará – Brasil, em 2013. Tal estudo teve como enfoque as conexões com determinados movimentos da técnica da dança clássica e o método Gyrokinesis, em que se evidenciou a execução dos movimentos experimentados simultaneamente com o método somático. Com isso percebi que, apesar de ter contribuído, de alguma maneira, para o ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica dos participantes daquela investigação, essas conexões geraram em mim, também, inúmeras inquietações. Constatei que as aulas, por mim ministradas, continuavam baseadas numa aprendizagem fundamentada na cópia dos movimentos que eu realizava e que eram reproduzidas pelos alunos. Percebia que muitas vezes negligenciava o lado individual do processo de aprendizagem, da subjetividade, das percepções e da autonomia dos alunos envolvidos.

Isso tudo despertou a necessidade de investigar os movimentos da técnica da dança clássica, não isoladamente, como realizado no mestrado, mas numa aula completa. Também, realizar uma investigação não a partir de uma fórmula pré-concebida, em que se determina o que fazer, como fazer e quando fazer, mas em uma aula de técnica da dança clássica pautada nos princípios da educação somática, em que se prioriza a individualidade e a disponibilidade do corpo do bailarino. Com isso, entendeu-se possível revelar o processo individual de compreensão do movimento e assinalar os reflexos desta experiência para o ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica.

Enunciada nestes termos, o tema central da investigação e a sua motivação impõem-se, desde já, a explicar o termo ‘entrelaçamentos’, aqui compreendido como dispositivo², ou seja, como “(...) um conjunto multilinear, composto por linhas de natureza diferente” e que estas linhas “(...) não delimitam ou envolvem sistemas homogêneos por sua própria conta, (...) mas seguem direcções, traçam processos (...) e que ora se aproximam ora se afastam uma das outras” (Deleuze, 2015/1996, p. 83). Nesse sentido, o termo ‘entrelaçamentos’ é compreendido, nesta tese, como a articulação que se estabeleceu entre os princípios, os

² Autores como Deleuze (2015/1996) e Agamben (2009/2006) reconhecem que o termo dispositivo é frequentemente utilizado nos textos de Foucault, porém de forma generalizada e que, segundo o próprio Agamben (2009/2006), nunca teve uma definição completa. Nesse sentido, opto por utilizar dispositivo no sentido empregado por Deleuze (2015/1996), ou seja, um conjunto multilinear composto por diferentes traços, em que possuem três instâncias: saber, poder e subjetividade, as quais não são campos cujo perímetro pode ser fechado, mas correntes de variação que se envolvem, umas com as outras, e que são subtraídas umas das outras formando uma espécie de cartografia. Deleuze destaca o traço da subjetivação em que o Eu, ou o “Si Próprio” (Deleuze, 2015/1996, p. 86) é compreendido como um processo de individuação, singular ou coletivo, que “escapa tanto às forças estabelecidas como aos saberes constituídos” (p. 870). Assim, o indivíduo é o resultado de uma série de ações e aciona outras séries possíveis. Desta forma, ele mesmo é um dispositivo porque se conecta e aciona outras multiplicidades e forças.

conceitos complementares e os pontos-chave do método Gyrokinesis com os movimentos sugeridos pelo programa *Intermediate Founation*, da RAD, os quais foram realizados pelos participantes da pesquisa de campo.

Vale ressaltar que estes entrelaçamentos não são estáticos, permanentes e iguais a todos, e sim dinâmicos, mutáveis e individuais, conforme a subjetividade de cada participante, pois, como afirma Agamben (2009/2006), cada dispositivo implica um processo de subjetivação.

Portanto, defendo que o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica deve ser compreendido como um caminho e um processo de investigação em constantes mudanças, uma vez que nas técnicas de dança há espaço para as contribuições individuais de professores, coreógrafos e bailarinos. Neste sentido, apresentarei os métodos da educação somática nas aulas de técnica da dança clássica não como uma mera atividade complementar para os participantes da pesquisa, nem tão pouco com o propósito de auxiliar o desempenho técnico, mas como um desencadeador de transformação das percepções corporais e do processo de ensino e aprendizagem.

1. ENQUADRAMENTO E QUESTÕES DA INVESTIGAÇÃO

Para o desenvolvimento desta investigação, inicialmente foram realizadas leituras acerca da história e ensino da técnica da dança clássica (Lourenço, 2014; Chistyakova, 2013/1980; Homans, 2012/2010; Caminada & Aragão, 2006; e Vianna, 2005/1990), em que se verificou a ocorrência de diversas mudanças, as quais compreenderam desde as transformações no processo de ensino e aprendizagem da técnica em sala de aula (Marques & Wolff, 2014; Vaganova, citada por Chistyakova, 2013/1980), como também nas concepções coreográficas (Caminada & Aragão, 2006).

Além disso, foi possível constatar, através da leitura de dissertações e artigos sobre o tema (Souza, 2012; Baldi, 2014; Rosário, 2016), que os métodos e as práticas da educação somática possuem importantes elementos para as transformações supracitadas, além de contribuírem, significativamente, para as reflexões sobre o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica, o refinamento técnico e a ampliação das capacidades expressivas do bailarino (Fortin, 1999).

Porém, o que parece ser reduzido é o número de investigações que analisam as experiências e as aplicações da educação somática durante as aulas de dança, especialmente da técnica da dança clássica. Também há uma carência de estudos que salientem não apenas as habilidades corporais adquiridas ou aprimoradas, mas o entendimento que o bailarino adquire sobre o seu corpo e a relação desse entendimento no processo de ensinar e aprender a técnica da dança clássica. E é neste sentido que o objeto desta investigação é a técnica da dança clássica, cujo enfoque é o processo de ensino e aprendizagem e suas relações com a educação somática, em especial, com o método Gyrokinesis³.

Esta investigação parte da premissa que a técnica da dança clássica deve ser compreendida como um caminho e um processo de investigação em constantes mudanças (Vianna, 2005/1990; Lourenço, 2014). Portanto, é possível considerá-la como um procedimento que se transforma sem que haja, todavia, perdas dos seus fundamentos básicos. Neste sentido, são usados os métodos da educação somática nas aulas de técnica da dança clássica não apenas com o objetivo de auxiliar o desempenho técnico ou como uma atividade complementar, mas para transformar a percepção que os praticantes têm do próprio corpo e do processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica.

Ainda sobre essas questões, alguns estudos mostraram que relacionar a técnica da dança clássica com uma prática corporal da educação somática parece ser um caminho viável para que esta permaneça viva e em contínuo desenvolvimento (Baldi, 2014; Rosário, 2016). Neste sentido, ao procurar delimitar cada vez mais o tema desta investigação, questionei-me sobre a importância da educação somática para a formação dos estudantes de dança clássica.

Assim, a partir da construção do estado da arte desta investigação, deparei-me, no entanto, com a escassez de literatura sobre a técnica da dança clássica que abordasse suas relações e aplicações com os métodos somáticos. Ainda mais restrita é a literatura específica sobre o método Gyrokinesis, pois muitos dos materiais encontrados se limitam a artigos de jornais ou revistas na área de esportes, saúde e movimento do corpo, destinados a explicar a sua historicidade, alguns conceitos e exercícios, ou a aplicabilidade deste método nas áreas de condicionamento físico e saúde (Pizarro, 2010; Renha, 2010). Tais estudos, entretanto, raramente mostram as diferenças e semelhanças do método Gyrokinesis com outros métodos somáticos, ou sua aplicabilidade no processo educacional da técnica da dança clássica.

³A descrição sobre este método será apresentada no capítulo 2, especialmente na seção 2.3.

Diante deste cenário bibliográfico, foi visualizada uma variedade de potencialidades para a realização desta investigação, tanto desafiadoras, por ser um campo que necessita de estudos, como limitadoras, pelo restrito material disponível.

Assim, considerando a atualidade, a inovação e a pertinência científica do tema proposto, e ciente de que todo trabalho de investigação se fundamenta em uma ou mais questões norteadoras, iniciei a presente tese com a formulação da seguinte questão: como podem ocorrer os entrelaçamentos entre a técnica da dança clássica e a educação somática?

Para responder esta pergunta, e com base na literatura estudada, foi possível verificar que a educação somática contribui para o conhecimento do próprio corpo e também para a construção da autonomia no processo de ensino e aprendizagem de uma técnica corporal (Bolsanello, 2005; Souza, 2012). Porém, se é possível entrelaçar essas duas técnicas corporais, como esses entrelaçamentos contribuem para o processo de ensino e aprendizagem dos estudantes de dança clássica? Como verificar tais entrelaçamentos? Em quais movimentos? Em uma aula completa ou em alguma parte específica? Em qual escola de dança? Qual método? Em qual nível de aprendizagem?

Diante de tantas perguntas, iniciei um cauteloso processo de delimitação do tema. Primeiramente, decidi investigar as possíveis contribuições da educação somática - em especial do método Gyrokinesis - na execução de alguns movimentos de barra⁴ da técnica da dança clássica. Entendo que a barra é a parte da aula de técnica da dança clássica composta por uma série de movimentos elementares desta técnica e que, a partir deles, se constroem formas mais complexas de movimentos. Além disso, Caminada & Aragão (2006) afirmam que os movimentos de barra são “(...) tão necessários ao estudante quanto ao bailarino profissional, [e assim] não podem ser encarados como secundários, ou como simples aquecimento muscular. Eles são um meio constante de aperfeiçoamento e de reforço dos fundamentos técnicos” (p. 32).

Assim, visto que os movimentos de barra são essenciais para a formação do bailarino, o definimos como a parte da aula a ser investigada. Após isso, foi necessário determinar o método de ensino, o nível de dificuldade e os movimentos que seriam investigados.

⁴A barra é um elemento importante e indispensável para o ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica (Nascimento, 2010). Consiste em um objeto, feito de madeira cilíndrica, com aproximadamente 4cm de diâmetro, colocada acerca de 1m do chão e que se encontra fixa às paredes da sala de aula, ou também podem ser móveis (Nascimento, 2010). Neste objeto, o bailarino realiza movimentos para o processo de aprendizagem e desenvolvimento da técnica de dança clássica (Minden, 2005).

Desta forma, com a intenção de realizar esta investigação junto aos alunos do local onde leciono, a Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA), optei por trabalhar com a metodologia inglesa de ensino, a Royal Academy of Dance (RAD), uma vez que a ETDUFPA, além do método Vaganova, a utiliza na formação dos alunos do Curso Técnico em Dança Clássica, da Licenciatura em Dança e das oficinas de técnica da dança clássica ofertadas para a comunidade, através dos projetos de extensão. Outro fator que reforçou essa escolha diz respeito à facilidade de obter o material didático desta metodologia, tais como apostilas, CDs e DVDs, disponíveis nos centros de formação e em sites específicos.

Posteriormente, foi selecionado o programa *Intermediate Foundation* (Anexo I) para ser utilizado na pesquisa de campo. Nele serão apresentados os movimentos que serão investigados, uma vez que todos os participantes, por integrarem o Curso Técnico em Dança Clássica, já possuem vivência em dança clássica, bem como o conhecimento do vocabulário específico desse nível.

Após as interrogações que impulsionaram a realização desta investigação, o referencial bibliográfico sobre o tema e a realização dos procedimentos metodológicos para a recolha dos dados, foi possível estruturar a presente investigação⁵ e, finalmente, definir que o problema desta tese incidiu na resposta à seguinte pergunta: Como realizar os entrelaçamentos entre o método Gyrokinesis com as sequências de movimentos de barra⁶ descritas no programa do *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (RAD), de forma a contribuir para o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA) – Brasil?

A partir desta questão, foram levantadas algumas relações entre os pontos de atenção, os princípios-chave e os conceitos complementares do método Gyrokinesis⁷, com alguns fundamentos, conceitos e princípios da dança clássica⁸.

⁵ Para Bogdan e Biklen (1994/1991), quando os investigadores iniciam um trabalho, ainda que possam ter uma ideia acerca do que será feito no campo, nenhum plano de ação é delineado antes da recolha dos dados, pois “(...) É o próprio estudo que estrutura a investigação, não ideias preconcebidas ou um plano prévio detalhado” (p. 83).

⁶ As sequências descritas no programa *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (RAD) são: a) *plié*, b) *battement tendu*, c) *battement glissé*, d) *rond de jambe à terre*, e) *battement fondu*, f) *petit battement sur le cou-de-pied and battement frappé*, g) *adage* e h) *grand battement*. Estas sequências podem ser verificadas no Anexo I da presente tese e serão devidamente explicadas e exemplificadas no Capítulo 1.

⁷ Esses pontos de atenção, princípios-chave e os conceitos do método Gyrokinesis serão descritos e analisados no capítulo 2.

⁸ Estes fundamentos, conceitos e princípios da dança clássica serão descritos e analisados no Capítulo 1.

A primeira relação refere-se ao fundamento *pull-up*, citado por Minden (2005), o qual alude à sensação de “ser puxado para cima”, e que parece estar diretamente relacionado ao ponto de atenção de criar espaço entre as articulações (Horvarth, 2008), o qual ocorre a partir do alongamento do esqueleto axial⁹.

A segunda relação consiste no conceito de perpendicularidade, desenvolvido por Sampaio (2013), associado ao princípio do método Gyrokinesis: estabilização através do contraste; e a dois conceitos do referido método: *seed center* e *narrowing of the pelvis*. Todos esses princípios e conceitos possibilitam ao executante a sustentação da cintura pélvica, a fim de deixar livre o esqueleto apendicular na realização dos movimentos.

A terceira relação encontrada refere-se à respiração. Lawson (1973) associa a execução dos movimentos da técnica da dança clássica com a respiração, tal como no método Gyrokinesis, em que, para cada movimento, há um padrão respiratório correspondente.

No entanto, apesar de ter estabelecido estas relações, é importante destacar que não serão expostas nesta tese as formas particulares encontradas por cada participante para a realização dos movimentos sugeridos, nem tão pouco determinar qual princípio, conceitos ou pontos de atenção devem ser convocados na execução de determinado movimento, uma vez que isso reduziria esta investigação à elaboração de um manual e se afastaria da concepção da educação somática de abordar o corpo enquanto experiência.

Porém, estas relações direcionaram para a hipótese de que os entrelaçamentos dos princípios-chave, pontos de atenção e conceitos complementares do método Gyrokinesis, com os movimentos propostos no programa do *Intermediate Foundation*, da RAD, contribuem para o processo de ensino e aprendizagem dos alunos do Curso Técnico em Dança Clássica da ETDUFPA.

Diante da colocação dessa hipótese e dos questionamentos sobre o entrelaçamento da técnica da dança clássica com a educação somática, foi estabelecida uma rede de relações e fundamentações teóricas que explicam o ensino da técnica da dança clássica, os métodos somáticos, a fenomenologia, a percepção corporal e a sensibilização. Estes conceitos, os quais se apresentam diluídos ao longo da tese, trouxeram contributos para a compreensão dos

⁹ O esqueleto humano está dividido em axial e apendicular. O esqueleto axial é compreendido pelos ossos do crânio, da coluna vertebral, do osso esterno e das costelas. Enquanto o esqueleto apendicular é composto pelos ossos das extremidades superior, tais como os ossos das clavículas, das escápulas (também chamadas de omoplatas), do úmero, do rádio e da ulna; e dos membros inferiores, tais como ossos do quadril, do fêmur, da tíbia, da fíbula, da rótula e dos ossos do pé (Clippinger, 2011/2007).

fundamentos da técnica da dança clássica e os princípios da educação somática, bem como auxiliaram na compreensão de que a técnica deve ser entendida como um processo investigativo e, desta forma, contribui para a compreensão do corpo/soma e para a construção do conhecimento, com base na autonomia.

Foster (1992) considera as técnicas de dança como mecanismos essenciais de conhecimento e de experiência corporais, que resultam em um corpo de bailarino formado pelo treino diário em uma ou em várias técnicas de dança orientadas por um professor. Neste aspecto, vários critérios são apontados por Warren (1989) para determinar se um aspirante estudante pode ser considerado um bailarino no campo profissional de *ballet*, tais como coordenação, musicalidade, qualidade do movimento, expressividade e capacidade de assimilar correções e aprender combinações de movimentos rapidamente. Além disso, a autora ainda aponta os cânones do bailarino e da bailarina, ou seja, as medidas e as proporções julgadas ideais.

Entretanto, a partir da minha atuação como bailarina e, principalmente, como docente da técnica da dança clássica e do método Gyrokinesis, observo que as salas de aulas de dança são formadas por uma multiplicidade de corpos, de pessoas, de vivências, de experiências, de expectativas, de sonhos; e limitar o ensino desta técnica tão somente aos indivíduos que se enquadram em um determinado padrão corporal é restringir o processo de ensino e aprendizagem a somente um determinado grupo de pessoas. Além disso, essa prática desconsidera o termo *soma*, salientado por Hanna (1986), em que compreende o ser humano em sua totalidade, ou seja, não somente no aspecto físico, mas também nos aspectos emocional e cognitivo. Da mesma forma, creio que não se pode mais conceber o processo de ensino e aprendizagem de uma técnica de dança de modo linear, uma vez que, enquanto educadores, lidamos com seres humanos repletos de complexidades.

Neste sentido, as contribuições das ciências cognitivas, especificamente as proposições teóricas de Damásio (2011/2009; 2012/1994; 2015/1999), Gardner, Chen e Moran (2010/2009), e Maturana e Varela (2001/1984), auxiliaram tanto no entendimento dessas complexidades, como também na compreensão de alguns princípios da educação somática, sobretudo da noção de autonomia e da interação corpo-ambiente. Segundo esses autores, existe uma relação de complementaridade entre indivíduo e o meio e indivíduo com outros indivíduos, para a construção do conhecimento de si e do mundo. Ampliando esses estudos, encontram-se os trabalhos de Merleau-Ponty (2015/1945), os quais explicitam, a partir da

fenomenologia, as noções de estesiologia e de percepção para a construção do conhecimento, através do movimento corporal, e pelas interações dos seres humanos com os outros e com o meio.

Todos esses estudos facilitaram o diálogo sobre a compreensão de corpo no universo da educação somática, uma vez que “(...) a apreensão das significações se faz pelo corpo: aprender a ver as coisas é adquirir um certo estilo de visão, um novo uso do corpo próprio, é enriquecer e reorganizar o esquema corporal” (Merleau-Ponty, 2015/1945, p. 212). Ou seja, é compreender que a percepção está relacionada com a atitude corpórea apoiada em um ponto fundamental: o movimento.

2. OBJETIVOS

Retomando as questões desta investigação, o objetivo geral consiste em investigar os possíveis entrelaçamentos da educação somática, em especial, do método Gyrokinesis, na execução das sequências de barra da técnica da dança clássica, propostas no programa do *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (RAD), e averiguar os contributos desta experiência para o processo de ensino e aprendizagem em dança clássica, com estudantes ingressantes nos anos de 2014 e 2015 no Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA) – Brasil.

A partir deste recorte, foram traçados sete objetivos específicos, correspondentes a cada fase da investigação: (1) conhecer as propostas de trabalho corporal no campo da educação somática, em especial o método Gyrokinesis; (2) realizar vivências teórico-práticas do método Gyrokinesis com os participantes da investigação, uma vez que os mesmos possuíam pouca ou nenhuma vivência no método; (3) proporcionar a compreensão dos princípios-chave, dos pontos de atenção e dos conceitos complementares do método Gyrokinesis, os quais são fundamentais para a realização dos movimentos; (4) executar oito sequências de barra da dança clássica a partir da compreensão do método Gyrokinesis para perceber os possíveis entrelaçamentos dos dois métodos estudados; (5) descrever como os princípios-chave, os pontos de atenção e os conceitos complementares do método Gyrokinesis foram compreendidos e aplicados pelos participantes da investigação nos movimentos da técnica da dança clássica realizados; (6) relacionar os princípios-chave, os pontos de atenção e os

conceitos complementares do método Gyrokinesis aos movimentos da técnica da dança clássica estudados, a partir das experimentações e da literatura existente sobre o tema; e (7) dissertar sobre a contribuição desta experiência para o processo de ensino e aprendizagem na técnica da dança clássica para os participantes da investigação, bem como para a investigadora.

3. METODOLOGIAS DA INVESTIGAÇÃO E RECOLHA DOS DADOS

Para alcançar os objetivos traçados, fez-se uso de diversas metodologias e procedimentos de recolha de dados. O uso do plural justifica-se porque nem sempre um método é adotado rigorosa ou exclusivamente em uma investigação. “Com frequência, dois ou mais métodos são combinados. Isso porque nem sempre um único método é suficiente para orientar todos os procedimentos a serem desenvolvidos ao longo da investigação” (Prodanov & Freitas, 2013/2009, p. 36). Além disso, devido à inexistência de um método e de uma metodologia específica na investigação em artes, Dias (2015) afirma que “(...) o artista terá que refletir sobre o seu próprio método, exactamente porque não só não tem metodologias estabilizadas à disposição, como nas ciências clássicas [como também] porque desenvolve métodos próprios que necessitam de uma tomada de consciência (...)” (p. 51). Portanto, os métodos e as metodologias aplicadas são próprios de cada processo, que definem as decisões tomadas. “Na IA [investigação em artes], mais que procurar entender-se a própria *obra*, deve procurar entender-se o próprio *processo*” (p. 51, sublinhado do autor).

Desta forma, utilizou-se o método de abordagem indutivo, por relacionar-se com o empirismo e adotar a observação como procedimento indispensável para atingir o conhecimento científico (Prodanov & Freitas, 2013/2009). Além disso, esta investigação adotou as abordagens qualitativa e explicativa. Qualitativa porque, durante todo o percurso, se preocupou com a interpretação dos fenômenos que não podem ser traduzidos em números, mas estão diretamente relacionados com as reflexões dos participantes da pesquisa de campo, bem como aos aspectos sensoriais relativos ao processo educacional em dança. Sendo assim, o processo e o significado são os focos principais desta abordagem, uma vez que “(...) os investigadores qualitativos interessam-se mais pelo processo do que simplesmente pelos resultados (...)” (Bogdan & Biklen, 1994/1991, p. 49). É explicativa por elucidar a razão e os porquês desses fenômenos através da identificação dos fatores que determinaram e

contribuíram para a ocorrência dos mesmos, por meio do registro, da análise, da classificação e da interpretação dos fenômenos observados (Prodanov & Freitas, 2013/2009).

Do ponto de vista dos procedimentos técnicos, ou seja, a maneira pela qual foram obtidos os dados necessários para a elaboração da pesquisa (Prodanov & Freitas, 2013/2009), utilizou-se a metodologia investigação-ação¹⁰ para a coleta, e o método da análise de conteúdo, para a análise e interpretações desses dados (Bardin, 2015/1977).

A metodologia investigação-ação é definida como “(...) toda tentativa continuada, sistemática e empiricamente fundamentada de aprimorar a prática (...)” (Tripp, 2005, p. 443). Complementando essa definição, Latorre (2005/2003) afirma que a investigação-ação é vista como “(...) una indagación práctica realizada por el profesorado, de forma colaborativa, con la finalidad de mejorar su práctica educativa a través de ciclos de acción y reflexión” (p. 24). Além disso, essa metodologia é a que mais se aproxima do meio educativo, uma vez que valoriza, sobretudo, a prática, tornando-a o elemento-chave (Coutinho *et al.*, 2009). Neste sentido, a aplicação desta metodologia compreendeu a execução de quatro fases: (1) o plano de ação, ou também denominado planificação das atividades; (2) a ação, ou realização das atividades; (3) a observação da ação das atividades planejadas; e (4) a reflexão do processo de ação.

A primeira fase, constituída pela revisão bibliográfica sobre a técnica da dança clássica e sobre a educação somática, foi desenvolvida através do levantamento de termos, conceitos e métodos em materiais já publicados, especialmente em livros, artigos de periódicos e em vídeos. A partir dessa etapa, foi possível delimitar a investigação e identificar os princípios da dança clássica (Lawson, 1988/1984) e da educação somática (Souza, 2012), conhecer os movimentos sugeridos no programa *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (RAD), além de compreender os princípios-chave, os pontos de atenção e os conceitos complementares do método Gyrokinesis. Estes conhecimentos serviram como referência e fundamentação para a realização das demais fases da investigação.

¹⁰ Importante salientar que Grabauska e Bastos (1998) observam que os termos investigação-ação e pesquisa-ação são utilizados como sinônimos, e que no Brasil é mais usual a última denominação. Porém, preferiu-se, nesta investigação, utilizar a expressão investigação-ação por compreender que este termo é mais utilizado entre os autores pesquisados, bem como capta “(...) melhor a profundidade desta concepção de prática e investigação educacional” (Grabauska & Bastos, 1998, p. 2).

Ainda nesta fase, estruturou-se a pesquisa de campo. Nela foi definida que a Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA) seria o local de realização e de investigação, que os alunos do Curso Técnico em Dança Clássica, ingressantes nos anos 2014 e 2015, seriam os participantes envolvidos, além da definição das atividades que seriam desenvolvidas. No decorrer da pesquisa de campo, foi revelado que esses alunos possuíam vivências em diversos estilos e técnicas corporais, tendo, portanto, um perfil diversificado, passível de ser compreendido a partir de Hall (2014/1992). Segundo o autor, a identidade é uma celebração móvel, continuamente formada e transformada. Ou seja, bailarinos, estudantes e coreógrafos são influenciados por diversos estilos, conceitos, concepções diversas de aulas, coreografias e termos. E foi justamente essa diversidade que enriqueceu os dados coletados na pesquisa de campo.

A fase seguinte compreendeu a ação, ou seja, a realização de vinte e quatro encontros, de duas horas de duração cada, totalizando 48h de atividades. Esses encontros consistiram em doze aulas do método Gyrokinesis e, posteriormente, doze aulas de técnica da dança clássica, nas quais os participantes eram estimulados a experimentar os entrelaçamentos com as técnicas corporais vivenciadas.

Em seguida, e muitas vezes, simultaneamente à ação das atividades, foi realizada a terceira fase da investigação-ação: a observação. Ela foi alcançada a partir da análise dos depoimentos registrados em vídeo, da observação dos movimentos realizados e da leitura do diário de campo utilizado para as anotações e registros das percepções de cada participante. Também foi utilizada a avaliação formativa para verificar não somente o processo de aprendizado dos conteúdos ministrados em cada encontro, mas também para obter informações se os procedimentos adotados eram suficientes ou se havia necessidade de adaptações.

Posteriormente, deu-se início à quarta fase da investigação-ação, compreendida pela reflexão da ação a partir dos dados obtidos na fase anterior. Nela foram identificados e realizados os ajustes necessários para dar continuidade às atividades planejadas além de iniciar um novo ciclo de planejamento, ação, observação e reflexão (Latorre, 2005/2003; Esteves, 1989/1986).

Finalizada a pesquisa de campo, iniciaram-se os procedimentos técnicos para a análise e interpretações dos dados. Neste sentido, fez-se uso da análise de conteúdo, uma vez que este

método é utilizado nas investigações que trabalham com dados qualitativos devido à “(...) pluralidade de significados atribuídos ao produtor de tais dados” (Campos, 2004, p. 611).

Desta análise de conteúdo, emergiram 140 unidades de registro encontradas no referencial teórico, nos diários de campo e nos depoimentos. Após a seleção das palavras mais representativas, estas unidades de registros foram distribuídas em 65 temas. À medida que se estabeleciam cadeias de significações na relação dos dados de campo com o referencial teórico, os temas se aglutinaram, dando início ao processo de categorização. Deste processo formaram três categorias finais representativas dos resultados obtidos na pesquisa de campo: (1) percepção corporal e o processo de sensibilização; (2) a técnica de dança clássica como um processo investigativo; e (3) o corpo/soma da dança clássica. Essas três categorias trouxeram elementos que fomentaram a reflexão a respeito do problema desta investigação.

Assim, o desenvolvimento metodológico desta investigação, cuja construção se deu pelo uso de estratégias da educação somática para o ensino da técnica de dança clássica, teve como prioridade o aprimoramento da consciência corporal dos seus participantes, refletindo em um ensino estesiológico, ou seja, muito mais por sensações do que por aspectos técnicos preestabelecidos.

4. ESTRUTURA DA TESE

A tese está organizada em duas partes, cada uma delas compostas por dois capítulos cujos títulos reportam, primeiramente, aos dois campos de saberes que foram dissertados e refletidos ao longo da investigação: a técnica da dança clássica e a educação somática; e, posteriormente, aos entrelaçamentos realizados na pesquisa de campo. Assim, a primeira parte, denominada *Os movimentos da investigação*, constitui a parte teórica da investigação e se divide em dois capítulos.

O primeiro, intitulado *A dança clássica: escolas e princípios*, tem como objetivo apresentar o que diz respeito aos antecedentes e ao estado atual do tema investigado, além de fundamentar a reflexão de que a técnica da dança clássica nunca esteve desligada do mundo à sua volta (Vianna, 2005/1990), e que as práticas em salas de aulas devem ser sempre atualizadas (Vaganova, 2013/1934).

Para isso, é apresentado o conceito de dança clássica (Fazenda, 2012/2007) e de escolas de dança clássica (Minden, 2005; Homans, 2012/2010), os princípios da técnica de dança clássica (Lawson, 1988/1984), a estrutura de uma tradicional aula de dança clássica (Nascimento, 2010), bem como a descrição dos movimentos da técnica da dança clássica sugeridos pelo programa *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (2014/2010), os quais foram trabalhados ao longo da pesquisa de campo. Também, neste capítulo, são apresentadas algumas técnicas corporais complementares utilizadas por professores, bailarinos e coreógrafos nas aulas de dança clássica.

O segundo capítulo, cujo título é *A educação somática: princípios e métodos*, contextualiza o campo de conhecimento denominado educação somática, bem como os métodos e técnicas corporais somáticos e os quatro princípios comuns deste campo de conhecimento (Souza, 2012). Este capítulo está sustentado não só nos estudos sobre a educação somática, mas também nas ciências cognitivas (Damásio, 2011/2009; 2012/1994; 2015/1999; Gardner *et al.* 2010/2009; Maturana e Varela, 2001/1984) e nos conceitos de percepção e estesiologia (Merleau-Ponty, 2015/1945; Nóbrega, 2008; 2011) e sensibilização (Imbassaí, 2003). Além disso, são abordados os aspectos históricos da criação do método Gyrokinesis, os princípios-chave, os pontos de atenção e os conceitos complementares do método estudado, além dos movimentos realizados na pesquisa de campo (Horvath, 2008).

Após a descrição, reflexão e discussão desses dois campos de conhecimento, é apresentada a segunda parte da tese, dedicada à investigação empírica, intitulada *Os movimentos entrelaçados*. Assim, o Capítulo 3, denominado *Entrelaçamentos no campo: os procedimentos metodológicos*, tem como objetivo descrever e justificar o percurso metodológico adotado para a recolha e análise dos dados. Este percurso foi orientado pela metodologia da investigação-ação (Esteves, 1989/1986; Latorre, 2005/2003) e complementado pelas percepções dos participantes da pesquisa de campo. Na sequência da análise dos dados, à luz do método análise de conteúdo (Bardin, 2015/1977), emergiram temas de unidades de registros, cuja aglutinação resultou na formação de três categorias finais: (1) a percepção corporal e o processo de sensibilização; (2) a técnica de dança clássica como um processo investigativo; e (3) o corpo/soma da dança clássica.

Em seguida, no Capítulo 4, *As Categorias entrelaçadas: a educação somática nas aulas de técnica de dança clássica*, são descritas e analisadas as categorias mencionadas no capítulo anterior. Os princípios da educação somática, abordados por Souza (2012) e dissertados no

Capítulo 2, serviram de referência para o diálogo estabelecido entre as categorias, uma vez que o objetivo central desta investigação é averiguar os contributos dos entrelaçamentos da educação somática, em especial do método Gyrokinesis, com a execução das sequências dos movimentos de barra propostas pela Royal Academy of Dance, para o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica.

Nesse sentido, cada categoria se entrelaçou a um princípio da educação somática. A primeira, *A Percepção Corporal e o Processo de Sensibilização*, refere-se às sensações e percepções corporais manifestadas pelos participantes e de que maneira as estratégias da educação somática, utilizadas ao longo da pesquisa de campo, contribuíram para o processo de sensibilização e para a compreensão do princípio da educação somática referente à percepção corporal como instrumento para modificar padrões de movimento automatizados.

A segunda categoria, denominada *A Técnica da Dança Clássica como um Processo Investigativo*, apresenta a compreensão da técnica da dança clássica como um meio, não como um fim, e assim proporciona caminhos para a construção de um corpo que dança a partir das sensações e da conscientização do corpo e de seu funcionamento. Neste aspecto, são tecidas as considerações da aplicabilidade do método Gyrokinesis nas aulas de técnica da dança clássica, algumas mudanças na estrutura da aula de técnica da dança clássica, além da discussão acerca do papel do aluno investigador e do professor provocador no processo investigativo do movimento. O aluno, encorajado a encontrar o seu próprio modo de realizar determinado movimento ou sequência de movimentos, se organiza e reformula seus movimentos a partir das próprias experiências, cedendo-lhe a compreensão do princípio da autonomia descrito por Souza (2012).

Ainda nesta mesma categoria, é estabelecido um diálogo entre o princípio da relação corpo e ambiente e os conceitos de *autopoieses*, de Maturana e Varela (2001/1984), em que se reconhece que o conhecimento se dá pelo corpo a partir das experiências vividas e, desse modo, o contexto ou o ambiente no qual o homem está inserido é parte integrante e determinante do processo de aprendizagem, bem como a partilha dessas vivências.

A terceira categoria, *Corpo/Soma da Dança Clássica*, compreende o corpo a partir do conceito de soma (Hanna, 1986), sendo traçado um paralelo com o princípio da unidade corpo-mente (Souza, 2012; Strazzacappa, 2009). Para tanto, é considerada, neste processo investigativo, a complexidade dos corpos dos participantes, nas suas múltiplas dimensões, tais

como física, social e cognitivo. Nesse sentido, é compreendido como um corpo/soma propositor para uma dança clássica pautada na educação somática.

Na *Conclusão* são apresentados os principais resultados desta tese, os quais incidiram na importância da educação somática no ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica. Também são apresentadas as limitações e as lacunas que esta investigação não preencheu, bem como as possibilidades de investigações para serem realizadas no futuro.

**PRIMEIRA PARTE: OS MOVIMENTOS DA
INVESTIGAÇÃO**

1. A DANÇA CLÁSSICA: escolas e princípios

A partir do tema proposto, observo a importância de ressaltar a definição de alguns conceitos que serão utilizados nesta tese. Sem a intenção de abranger os diversos significados adotados por vários autores, tentarei elucidar a especificidade de certos termos aqui empregados. Assim, inicio este capítulo pela definição de dança clássica e em seguida apresento as escolas, que ao longo da história estabeleceram suas próprias metodologias de ensino. Posteriormente, são descritos os fundamentos da dança clássica – postura, *en dehors*, alinhamento, leis do equilíbrio, transferência de peso, regras básicas e a coordenação (Lawson, 1988/1984) – os quais são os mesmos, apesar do tempo e dos locais em que foram sistematizadas as escolas de dança clássica.

Observa-se que o termo dança clássica é utilizado muitas vezes como sinônimo de dança acadêmica ou *ballet*. No entanto, Faro e Sampaio (1989) conceituam a dança acadêmica como um “(...) estilo de dança originário do *ballet de cour* francês (séc. XVI e XVII) e herdeiro da *Académie Royale de Danse* (fundada em 1661 por Luís XIV) (...)” (p. 107) enquanto o termo *ballet* é definido como um “(...) estilo de dança teatral¹¹ desenvolvida no Ocidente em forma artística e estilizada” (p. 36). Fazenda (2012/2007) corrobora com esses conceitos ao afirmar que o *ballet* é “(...) um gênero de espetáculo que se desenvolve sob o patrocínio de monarcas e aristocratas (...)” (p. 69) e que engloba vários subgêneros, tais como *ballet de cour*, *ballet d'action*, *ballet* romântico.

Também é observado que historicamente, quando a dança adquire potencialidades narrativas, alcançadas por Jean Georges Noverre (1727-1810) com o chamado *ballet d'action*¹² no século XVIII, e com o desenvolvimento da técnica, a palavra *ballet* passou a se referir tanto ao espetáculo como também a um estilo de movimento. Desta forma, Fazenda (2012/2007) reflete acerca da necessidade de recuperar o sentido da distinção existente

¹¹ Segundo Fazenda (2012/2007, p. 13), a dança teatral é “(...) um gênero de performance que estabelece uma separação entre intérpretes e espectadores”.

¹² *Ballet d'action* é a forma de *ballet* originado no século XVIII, criada por Noverre, o qual misturava a pantomina, a dança e a música, sem texto falado ou canto (Homans, 2012/2010). Para ele, a dança “(...) tinha de contar uma história – não com ajuda de textos, árias ou recitativos, mas por si mesma, apenas com o movimento (p.103)”. Além disso, os *ballets d'action* se opõem aos *ballets* abstratos, os quais possuem coreografias sem enredo, cujo objetivo é a interpretação de uma música (Faro & Sampaio, 1989).

inicialmente entre *belle danse*, como vocabulário, e o *ballet*, como espetáculo, e opta por utilizar a palavra *ballet* para se referir a um gênero de espetáculo específico, e o termo dança clássica para um determinado vocabulário que começa a ser sistematizado e codificado no final do século XVII.

Essa sistematização e codificação foram consolidadas ao longo da história da dança clássica a partir da contribuição de alguns professores e bailarinos que desenvolveram seus próprios métodos de ensino em diversos contextos geográficos e temporais, resultando na constituição de diferentes escolas de dança clássica, a serem discutidas e analisadas a seguir.

1.1 AS ESCOLAS DE DANÇA CLÁSSICA

Antes de dissertar sobre as escolas de dança clássica, julgo necessário esclarecer o que se entende por esse termo. Simón (2014) observa que há uma confusão quanto ao emprego deste termo, e considera que:

(...) primero pensamos en el centro formador de bailarines, o sea, la escuela, el lugar adonde van a estudiar los bailarines. En este outro caso (...) se refiere a escuela en cuanto a estilo; se refiere a escuela como el conjunto de peculiaridad técnicas, de formas expresivas, de especial proyección escénica que tienen los bailarines dentro del arte del ballet, que los diferencia a unos de otros (...) (p. 311).

Assim, o termo escola de dança, utilizado nesta investigação, não se refere a um estabelecimento físico, mas a uma forma de ensinar a técnica da dança clássica, desenvolvida como resultado histórico de um trabalho coletivo realizado por professores, bailarinos e coreógrafos, que em diferentes épocas e países sistematizaram e codificaram o ensino da técnica da dança clássica.

Segundo Minden (2005), a técnica da dança clássica evoluiu ao longo de divergentes linhas quando professores e bailarinos ultrapassaram as fronteiras da Itália e da França, principalmente nos séculos XVIII e XIX, e estabeleceram sistemas de treinamento e de estilos de apresentação a partir das características culturais de cada país. Assim, alguns professores

desenvolveram os próprios métodos de ensino de acordo com suas próprias abordagens, o que resultou na constituição de diversas escolas de dança clássica, frequentemente associadas ao nome do professor ou coreógrafo que as codificaram.

Sampaio (2013) afirma que atualmente existem seis diferentes escolas de ensino da dança clássica: a francesa, a dinamarquesa, a italiana, a russa, a inglesa e a americana. Quanto a essa última, Simón (2014) não a considera uma escola, uma vez que na América do Norte proliferam diversas companhias que não possuem um estilo único de ensino de dança clássica, a ponto de se poder afirmar que existe uma escola americana ou norte-americana. Para o autor, “existe un estilo del New York City Ballet, el estilo del American Ballet Theatre (...). Entonces se va desdibujando lo que vendría a ser la escuela norteamericana de ballet (...)” (p. 312).

Sobre esse assunto, Minden (2005) afirma que nos Estados Unidos os ensinamentos de George Balanchine (1904-1982) tiveram um impacto significativo, e que, apesar de ele não ter escrito nenhum programa de estudos, suas aulas ajudaram os bailarinos do *New York City Ballet* a desenvolver velocidade e musicalidade exigidas nas coreografias, o que poderia caracterizar um estilo americano. Porém, como afirma Simón (2014), “(...) una escuela de ballet se forma en el transcurso de muchos años, es algo que no se crea por la mera voluntad de alguien de crearla, sino que requiere la concurrencia de una serie de circunstancias” (p. 313).

Porém, embora a base da técnica da dança clássica seja a mesma em todas as escolas, o que as diferenciam é o trabalho de professores, bailarinos e coreógrafos, os quais contribuem para a sistematização de determinada forma de ensinar. Nesse contexto, é prudente dissertar sobre as escolas de dança clássica e quais as contribuições de cada uma para o desenvolvimento da técnica da dança clássica, pois algumas se caracterizam por um trabalho peculiar dos pés, outras cuja ênfase está nos saltos, e outras que se preocupam com os detalhes na execução dos movimentos.

Início pela escola francesa, criada oficialmente em 1661 com a *Académie Royale de la Danse*. Esta escola foi responsável pela sistematização do ensino da técnica da dança clássica e pelo desenvolvimento de um esquema básico e rígido de posições de cabeça, tronco, braços e pernas sob a orientação de Pierre de Beauchamps (1636-1705), cujo papel foi decisivo para a elaboração e codificação da técnica da dança clássica, principalmente no que diz respeito às

cinco posições dos pés¹³ até hoje usadas em todas as escolas de formação de dança clássica. Esses fatos influenciaram diretamente para o uso da língua francesa no vocabulário da técnica da dança clássica e para a afirmação de Bourcier (2001/1987, p. 214) de que “(...) não seria exagerado afirmar que até o final da década de 1870, a França era o professor de dança da Europa (...)”.

Bourcier (2001/1987) salienta que no século XIX, os países nórdicos também aprenderam a dançar à moda francesa. Segundo Homans (2012/2010), foi especificamente na Dinamarca que o *ballet* francês melhor se desenvolveu. Em parte, isso seria consequência de August Bournonville (1805-1879), que estudou na escola do Ballet Real da Dinamarca, ingressando na companhia aos 15 anos (Faro & Sampaio, 1989). O pai, Antoine Bournonville (1760-1843), bailarino francês que teve como mestre Jean-Georges Noverre, trabalhou em Estocolmo e dançou em Copenhague, e posteriormente dirigiu o Ballet Real da Dinamarca no período de 1816 a 1823 (Homans, 2012/2010; Faro & Sampaio, 1989). Em seguida, seu filho, August Bournonville, foi seu sucessor quase que ininterruptamente, de 1830 até à reforma em 1877, e durante todo esse período, raramente se desviou dos ensinamentos da escola francesa (Homans, 2012/2010).

Após estudar em Paris com Auguste Vestris (1760-1842)¹⁴, August Bournonville retorna à Dinamarca e “(...) embora tomasse o ballet romântico francês como modelo artístico, também percebeu os excessos deste e evitou-os (...)” (Homans, 2012/2010, p. 211). Assim, no outono de 1861, publicou um pequeno manual técnico, chamado *Études Chorégraphiques*, o qual dedicou a seus pupilos e colegas a fim de dar-lhes algo tangível para lembrá-los dos princípios clássicos que ele tinha trabalhado em Copenhague (Bruhn & Moore, 2005/1961), e que mais tarde veio a constituir o método dinamarquês de ensino da técnica da dança clássica.

A escola dinamarquesa, comumente chamada de Escola Bournonville, foi fundada e desenvolvida por August e Antoine Bournonville. Segundo Minden (2005), esta escola enfatiza os *ballons*¹⁵ e as *batterie*¹⁶, bem como os *port de bras*¹⁷ baixos, muitas vezes

¹³ Para Homans (2012/2010, p. 49), as cinco posições são “(...) a escala maior, as cores primárias das quais surgem todas as outras construções no ballet”. Estas posições serão mais bem elucidadas na seção 1.2.

¹⁴ Auguste Vestris foi bailarino do Ópera de Paris e um dos responsáveis pelo aprimoramento técnico da dança clássica, principalmente de passos como piruetas e *batteries* (Faro & Sampaio, 1989, p. 404).

¹⁵ *Ballon*, segundo Ryman (2007/1995, p. 7), é a “resiliência in jumping actions, resulting in a buoyant quality”. Porém, Simón (2014) é mais enfático ao afirmar que *ballon* é uma qualidade do movimento que alguns bailarinos conseguem executar de maneira contínua uma sucessão de saltos muito elevados, e a qualidade consiste em que cada vez que os bailarinos tocam o piso, eles saltam novamente, dando a sensação de que o piso é um trampolim, que os impulsionam para cima.

realizados mais à frente do torso do que em outros estilos, o que a autora julga como um remanescente da escola francesa. Minden (2005) ainda observa que na técnica de Bournonville “(...) the arms may look somewhat held but they are never rigid; they breathe and the bras bas position has a swingy quality that, along with the use of the head, helps the dancer's momentum (...)” (p. 65). Esta utilização dos braços nos saltos implica que as pernas sejam particularmente fortes e o *demi-plié*¹⁸ particularmente eficiente para esta ação. Sampaio (2013) observa que esta escola desenvolveu a base da formação de ensino da técnica da dança clássica dinamarquesa por muitas décadas e ainda é ensinada na Dinamarca “(...) através do *Royal Danish Ballet* e do *Royal Danish Ballet School*” (p. 64).

Tal como August Bournonville, o bailarino Carlos Blasis (1797-1878) se sentiu profundamente influenciado e impressionado com a dança atlética de Auguste Vestris. Considerado o fundador da escola italiana de dança clássica, Blasis escreveu volumosos tratados sobre a técnica da dança clássica “(...) e uma série de estudos divagantes e quase filosóficos sobre a pantomima, a dança e a arte (...)” (Homans, 2012/2010, p. 254). Blasis iniciou uma minuciosa reavaliação da técnica da dança clássica, debruçando-se sobre as obras de Leonardo da Vinci na tentativa de descobrir a mecânica do corpo. Registrou os estudos sobre peso e equilíbrios, postura e emoção. Dessa forma, seus bailarinos adquiriram níveis de competência capazes de realizar movimentos precisos e virtuosos (Homans, 2012/2010; Bourcier 2001/1987).

A escola italiana, desenvolvida primeiramente por Blasis, e posteriormente ampliada por Enrico Cecchetti (1850-1928), foi a primeira a abordar a importância da colocação do corpo do bailarino de maneira adequada, a fim de evitar tensão e lesões, enfatizando, sobretudo, os cuidados de não forçar o *en dehors*¹⁹ e a distribuição de peso durante as transições (Minden, 2005). Em Londres, no ano de 1922, Cyril Beaumont publicou o *Manual of Theory and Practice of Classical Theatrical Dancing* e fundou a *Cecchetti Society* para

¹⁶ *Batterie* é o “(...) termo utilizado para designar todos os movimentos em que há cruzamento das pernas (...)” (Faro & Sampaio, 1989, 48). De acordo com Ryman (2007/1995, p. 14), *batterie* “(...) comprising all types of entrechats, brisés, and steps that are embellished with a beat. In batterie the legs open slightly with the jump, and the inward beating action causes the legs to open slightly before landing. (...) A generic term for a sub-category of movements performed during the allegro and before grand allegro.”

¹⁷ “A range of arm movements performed within the conventions of classical ballet, always in balanced harmony with the movements of each other and the rest of the body (...)” (Ryman, 2007/1995, p. 61).

¹⁸ *Demi-plié* refere-se a uma pequena flexão dos joelhos extremamente necessária para a execução de saltos. As especificidades desse movimento serão descritas na sessão 1.3.1 do presente capítulo.

¹⁹ *En dehors* é um dos princípios da dança clássica e será mais bem discutido na sessão 1.2 do presente capítulo.

assegurar a propagação da técnica, as características estilísticas e os princípios codificados por Cecchetti (Minden, 2005).

Em 1887, na cidade de São Petersburgo, Cecchetti estreou como bailarino principal e foi convidado a ser mestre de *ballet*, assistente de Marius Petipa (1818-1910) (Faro & Sampaio, 1989; Homans, 2012/2010). Além disso, entre 1910 e 1918 trabalhou com os *Ballets Russes* de Sergei Diaghilev (1872-1929) e proporcionou aos seus alunos longas e exaustivas sequências para aumentar a força e a resistência. No entanto, essa nova geração de bailarinos usou as suas capacidades técnicas para esculpir o corpo e desenvolver movimentos doces e fluidos para realçar a flexibilidade (Homans, 2012/2010).

Alguns anos depois, e após alguns acontecimentos históricos, tais como a Guerra Fria, por trás da nova geração de bailarinos houve uma professora que codificou e articulou pela primeira vez os princípios da dança clássica naquele momento: Agrippina Vaganova (1879-1951). Esta bailarina cresceu com o *ballet* imperial do czar e trabalhou diretamente com Petipa e Ivanov (Homans, 2012/2010; Bourcier, 2001/1987).

Vaganova desenvolveu um método que representa o ensino da técnica da dança clássica da escola russa, criada no início do século XX, cujo ensinamento e aperfeiçoamento pedagógico constam no livro *Os fundamentos da dança clássica*, datado em 1934. Em suas lições, “(...) todos os aspectos de um passo eram desmontados, examinados e depois montados de novo e descritos” (Homans, 2012/2010, p. 396). Segundo Minden (2005), Vaganova procurou “(...) synthesize the strength and aplomb of the Italian school with the more flowing French port de bras. Her careful analysis of movement, identifying the particular muscles involved, helped create the distinctive technique and style of the Soviet ballerina” (p. 70).

Diante do que foi descrito até agora, percebe-se que durante mais de dois séculos, o *ballet* fora francês, dinamarquês, italiano e russo. Porém, em meados do século XX, o *ballet* viria a ser também uma arte representativa da Grã-Bretanha (Homans, 2012/2010) a partir da criação, em 1920, da Royal Academy of Dance (RAD), a qual representa o ensino da técnica da dança clássica inglês. O método combinou alguns princípios e características das escolas já existentes para proporcionar uma qualidade de treinamento na Inglaterra (Minden, 2005).

Para isso, Philip Richardson, editor do *Dancing Times* de Londres, reuniu representantes de cada um dos cinco estilos de dança clássica da época: Adeline Genée, da Dinamarca; Tamara Karsavina, da Rússia; Lucia Corman, da Itália; Edouard Espinosa, da França; e Phyllis Bedells, da Inglaterra, com o objetivo de melhorar o ensino de dança

clássica da Inglaterra. Hoje, a RAD expandiu seus conhecimentos e programas de ensino para as escolas associadas em muitos países, incluindo o Brasil.

Sobre o Brasil, a identidade dos bailarinos brasileiros não foi formada por uma única escola. Percebe-se que a técnica e o conhecimento em dança clássica no Brasil foram construídos sob diversas influências. Moreira (2014) afirma que no final do século XX os *ballets* russos de Diaghiliev, bem como a Companhia de Anna Pavlova (1881-1931) se apresentaram nas principais capitais do Brasil. A autora também salienta que as primeiras apresentações da Companhia de Dança Ana Pavlova no Brasil aconteceram na cidade de Belém do Pará, em 1918. Além disso, há referências de que, ao final das temporadas algumas bailarinas permaneceram na cidade, abrindo as primeiras escolas de dança clássica na região.

Moreira (2014) também aponta outros nomes responsáveis pela entrada do ensino da técnica da dança clássica na cidade de Belém do Pará – Brasil, tais como Frances Beery, ex-bailarina de Anna Pavlova, que permaneceu em Belém pelo período de 1953 a 1957, ensinando a técnica da dança clássica; Charles Aláska e Glória Velásquez, de origem húngara, chegaram em Belém em 1961 e abriram a Escola de Ballet Glória Velásquez – Charles Aláska, em funcionamento até 1967; outro nome de destaque foi o da carioca Elizabeth Stross, que em 1969 abriu em Belém a sua própria escola de dança, onde desenvolveu o método inglês Royal Academy of Dance.

Além desses fatos, como professora dessa região, tenho conhecimento que, mais recentemente, algumas instituições de ensino de dança localizadas na região metropolitana da cidade de Belém, estão também adotando os ensinamentos do método cubano. Esta escola foi fundada por Alicia e Fernando Alonso, e apesar do movimento de *ballet* em Cuba ser relativamente jovem, se comparado aos séculos de tradição em outros países, toda a gama de escolas e estilos coreográficos foram estudados com um sentido crítico e seletivo pelos seus fundadores, visando criar uma nova escola de técnica da dança clássica vinculada às peculiaridades dos bailarinos cubanos (Simón, 2014).

Porém, apesar dessa trajetória, Sampaio (2013) não considera o método cubano uma escola da técnica da dança clássica, embora reconheça que Cuba vem criando, há algum tempo, “(...) uma metodologia e um estilo próprio para o seu miscigenado povo, estando em processo para desenvolvimento de uma escola própria de dança acadêmica” (p. 64).

Assim, é verificado que cada escola de dança se definiu a partir da forma como usa a técnica, da realização e da execução de passos, e do estilo de dançar, ou seja, todas elas

possuem suas peculiaridades quanto aos termos e às ênfases na execução dos movimentos. Para o estudante, a desvantagem desta situação são os embaraços causados pela diferença da terminologia, como exemplifica Minden (2005, p. 63): “(...) One teacher wants your arms allongé²⁰, another insists on classically rounded positions. One asks for fifth arabesque, another refuses to acknowledge its existence (...)” Mas, apesar disso, essas diferenças trazem a vantagem de um ensino de dança mais rico e híbrido, pois, como bem afirma Caminada e Aragão (2006, p. 15), “(...) somos produtos de uma soma de estilos, conceitos, concepções diversas de aulas, coreografias e termos (...)”.

Devido à existência de diversas escolas de ensino da técnica da dança clássica, cada uma com suas peculiaridades e especificidades, seria impossível contemplar todas nesta investigação. Assim, optei em investigar e usar como referencial o método Royal Academy of Dance (RAD), sem minimizar a importância das demais escolas tradicionais, muito menos sem reconhecer os valores das mais recentes. Tal decisão justifica-se por vários motivos. Primeiramente, no Brasil, são realizados anualmente cursos de formação e atualização do referido método, principalmente nas cidades de São Paulo, Campinas e Salvador, o que facilita o acesso ao método e ao material didático, tais como apostilas, CDs e DVDs. Além disso, as instituições de ensino de dança clássica em funcionamento há mais de 10 anos na cidade de Belém do Pará utilizam o método RAD, o que mostra a consolidação e o uso do método na cidade. E por fim, a Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA), local onde foi realizada a pesquisa de campo desta investigação, utiliza além do método Vaganova, o método RAD no Curso Técnico em Dança Clássica, na Licenciatura em Dança e nos projetos de extensão que ofertam aulas de técnica de dança clássica para a comunidade. Por essas razões, optou-se em trabalhar com esse método cujo histórico e especificidades serão apresentadas na próxima seção.

1.1.1 A Royal Academy of Dance (RAD)

A Royal Academy of Dance (RAD) foi fundada em Londres, em 31 de dezembro de 1920 por um pequeno grupo de profissionais da dança, formado pelo editor da revista *The Dancing Times*, Philip Richardson, e pelos professores Adeline Genée, da escola

²⁰ *Allongé* “(...) designa em balé a linha alongada, geralmente usada em combinação com o *arabesque*.” (Faro & Sampaio, 1989, p. 8).

dinamarquesa, Tamara Karsavina, da escola russa, Lucia Cormani, da escola italiana, Edouard Espinosa, da escola francesa e Phyllis Bedells, da escola inglesa. Juntos, trataram sobre o ensino da técnica da dança clássica na Inglaterra, e constataram a importância de organizar uma associação específica para melhorar a qualidade deste ensino. Assim, foi criada a *Association of Operatic Dancing of Great Britain*. Em 1936 foi concedida uma Carta Régia e a associação teve o nome alterado para Royal Academy of Dancing; porém, em 1999 teve seu nome novamente alterado para Royal Academy of Dance (RAD) (Royal Academy of Dance, 2014/2010). Em 1953 a Rainha Elizabeth II tornou-se a patrona real da RAD, que em 1963 passou a ser uma organização beneficente (Costa, 2012).

Durante todo esse período a RAD sistematizou o ensino da técnica da dança clássica, transformando-se, oficialmente, no modo inglês de ensinar dança. Sua missão é: “To promote and enhance knowledge, understanding and practice of dance internationally by educating and training teachers and students and by providing examinations to reward achievement so preserving the rich, artistic and educational value of dance for future generations” (Royal Academy of Dance, 2014/2010, p. V).

Para alcançar seus objetivos e metas, a RAD desenvolveu uma série de atividades em diversas áreas da dança, tais como: programas de exames *Grades* e *Vocational*, preparação de professores da técnica da dança clássica, criação da escola para bailarinos, realização de pesquisa em dança, assessoria a escolas públicas (*Step Into Dance*) e criação da fundação de apoio à criança através da dança (*The Jack Petchey Foundation*). Além da realização de eventos como conferências, workshops, cursos de treinamento, cursos de verão, cursos de inverno, festivais, competições e outros (Costa, 2012).

Todas essas ações contribuem para o crescimento e atuação da RAD em todo o Reino Unido e conseqüentemente para a ampliação do acesso ao método, disseminando-o por oitenta e dois países, incluindo o Brasil. Em 2015, por exemplo, no Brasil foram realizadas três mostras de dança: o 13º Encontro Cultural em São Paulo, o VI Encontro das Escolas do Norte e Nordeste em Salvador e a 1ª Mostra de Águas de São Pedro. Além disso, em 2016 foram realizados mais de vinte cursos de *Grades* e *Vocational* nas cidades de São Paulo, Campinas e Salvador, com objetivo de ensinar e atualizar professores, bailarinos e membros da RAD (Royal Academy of Dance, 2015a).

Paralelo a essas ações, a RAD também desenvolve vários materiais didáticos e de divulgação como livros, CDs, DVDs, sites, encartes, diários e revistas, com especial

direcionamento do ensino de dança clássica proposto, primeiramente, por Margot Fonteyn (1919-1991). Todos esses materiais objetivam facilitar a apreensão dos princípios estruturantes dessa metodologia, pois eles possuem uma série de informações e detalhamentos sobre o “como” realizar uma aula de técnica da dança clássica proposta pela RAD.

Por exemplo, os passos são definidos em dicionários, apresentados e discutidos em seminários de estudantes e professores de dança clássica, bem como as sequências, chamadas *enchainments*, são estruturadas de acordo com níveis de aprendizagem e aproximação de idade cronológica (Costa, 2012). A RAD também possui um corpo de examinadores que “(...) passam por um processo rigoroso de treino e seleção e que garantem e asseguram as qualidades necessárias e os *Standards* exigidos no ensino e na aprendizagem do seu sistema, de forma homogênea a nível mundial” (Nascimento, 2010, p. 48).

Esta organização do ensino da dança clássica destinada a crianças e jovens é disponibilizada em dois grandes grupos sequenciais: *Graded Examinations in Dance*, para uma pequena introdução da técnica da dança clássica; e *Vocational Graded Examinations in Dance* para a profissionalização. “Os estudantes podem começar com o Currículo da Pré-Escola, passar pelo *Pre-Primary* e *Primary* numa progressão de 8 níveis de Grades ou de 6 níveis de Exames Vocacionais” (Royal Academy of Dance, 2015a, p.12). Ou, se for o caso, pode mudar dessa progressão de Grades para a de Vocacionais num determinado ponto ou continuar fazendo os dois.

Assim, os *Graded Examinations in Dance* são compostos pelos programas: *Pre-Primary*, *Primary* e *Grades 1 a 8*, os quais incorporam a técnica da dança clássica, *free movement*²¹ e a dança caráter²², enquanto que o *Vocational Graded Examinations in Dance* é composto pelos programas: *Intermediate Foundation*, *Intermediate*, *Advance Foundation*, *Advance 1*, *Advance 2* e *Solo Seal*, os quais consolidam os elementos introduzidos e aplicados no programa de *Graded* e são destinados aos estudantes que almejam seguir a carreira de bailarino. Esses programas são adotados por todas as escolas que utilizam o método RAD para o ensino da técnica da dança clássica.

²¹ “(...) it has been influenced by and incorporates movements in common with other dance styles such as Natural Movement, Contemporary and Classical Greek Dance” (Royal Academy of Dance, s.d., [p. 1]).

²² Termo genérico que designa as danças teatrais originárias do folclore ou das tradições de uma nacionalidade. (Faro & Sampaio, 1989). A Royal Academy of Dance (s.d.) afirma que “(...) the theatrical presentation of national dance using original ethnic dance and music which has been freely adapted for the theatre. The three styles — Hungarian, Russian and Polish — were selected because of their historic importance in the development of the nineteenth century full-length classical ballets” ([p. 1]).

Em Belém do Pará, o método RAD foi implantado pela primeira vez pela carioca Elizabeth Stross, formada pela Royal Academy of Dance de Londres, e em 1969 abriu a própria escola em Belém, desenvolvendo assim o ensino da escola inglesa (Moreira, 2014). Posteriormente, outras professoras, tais como Clara Pinto, Ana Unger e Ana Rosa Crispino também abriram suas próprias escolas de dança e adotaram o método RAD para o ensino da técnica da dança clássica de seus alunos. Anualmente, os alunos dessas escolas são avaliados e certificados por examinadores do Corpo Internacional de Examinadores da RAD.

Além disso, observou-se que esse método também tem sido objeto de diversas produções científicas (Costa, 2012; Tavares, 2014), inclusive na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA) – Brasil, através da realização de Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) com a temática RAD (Brandão, 2014; Cunha, 2012; Diniz, 2016; Nascimento; 2012).

Em todos esses trabalhos, além de investigar o método RAD, os autores também enfatizaram os princípios da dança clássica, os quais, independente de qual escola esteja abordando, são fundamentais e essenciais para a compreensão da técnica e de uma aula de dança clássica.

1.2 OS PRINCÍPIOS DA DANÇA CLÁSSICA

As escolas de dança clássica citadas anteriormente no item 1.1, apesar de suas peculiaridades, todas possuem um eixo central comum, denominado princípios da dança clássica. Wolff, Vitiello e Haas (2011) afirmam que esses princípios permaneceram os mesmos, apesar do *ballet* ter se difundido, desde o seu surgimento na corte francesa dos séculos XVI e XVII até os dias atuais, por diferentes países e em diferentes épocas. Assim, nesta seção, serão apresentados os princípios da dança clássica propostos por Lawson (1973; 1988/1984), os quais facilitam o processo de ensino e aprendizagem dessa técnica.

Segundo a autora, o profissional da dança que deseja se tornar um professor deve conhecer como e por que os exercícios devem ser executados; para isso é fundamental adquirir conhecimento básico sobre anatomia, principalmente dos sistemas ósseo, muscular e articular. Isso se justifica porque o professor, ao longo de sua carreira, irá lidar com diferentes corpos de alunos, daí a necessidade do saber anatômico e dos limites corporais de cada aluno

para o bom desempenho em sala de aula e nos palcos com o mínimo de lesões (Lawson, 1988/1984).

Franklin (2006/2004) observa que o conhecimento anatômico também facilita a compreensão das instruções, uma vez que o aluno pode relacionar as palavras do professor, ou do coreógrafo com uma imagem anatômica adequada. Uma vez que “visualizar el grupo muscular que está siendo entrenado durante el acondicionamiento hace el ejercicio más efectivo, porque el tiempo, la velocidad y el margen de movimiento pueden ejecutarse con más precisión” (p.22).

Porém, esse conhecimento anatômico deve ser sempre relacionado aos princípios da dança clássica, compreendidos em: a postura; o *en dehors*; o alinhamento, este também chamado de posicionamento; as leis do equilíbrio; a transferência de peso; as regras básicas e a coordenação (Lawson, 1988/1984). Importante salientar que todos esses princípios estão presentes e inter-relacionados numa aula de técnica da dança clássica e na execução de cada exercício proposto. Contudo, nesta investigação de doutorado, por questões didáticas e para melhor elucidá-los, serão abordados separadamente.

O primeiro princípio citado por Lawson (1988/1984) é o da postura. A autora salienta que o bailarino obtém os melhores resultados quando a coluna é alongada em toda sua plenitude. Além disso, a coluna não deve ser rígida e as suas curvas devem continuar a agir como amortecedores.

Lawson (1988/1984) afirma que para compreender melhor este princípio, é necessário o conhecimento anatômico da coluna vertebral, da articulação das vértebras e dos músculos responsáveis pela mobilidade da coluna e da respiração. Clippinger (2011/2007) alega que a coluna vertebral é a estrutura central do esqueleto, e que a mesma se articula com a cabeça, costelas e pelve. Devido à sua localização central, a coluna também fornece apoio vital para manter a postura ereta e transmitir forças para as extremidades superiores e inferiores.

Clippinger (2011/2007) observa que na dança, grandes exigências são impostas sobre a coluna para manter as posições desejadas do tronco: “(...) Además de fuerza, los movimientos de danza (...) requieren una flexibilidad excepcional de la columna y una coordinación neuromuscular completa para lograr el efecto estético deseado con el movimiento (...)” (p. 72). Portanto, entender melhor como se move e estabiliza a coluna vertebral melhorará a habilidade dos bailarinos na dança.

Primeiramente é preciso compreender que a coluna vertebral é constituída por “(...) 33 ossos resistentes denominados de vértebras” (Haas, 2011/2010, p. 13), que se articulam entre si proporcionando o movimento da coluna vertebral. Essas vértebras constituem cinco regiões: cervical, composta pelas vértebras C1 a C7; torácica ou dorsal, composta pelas vértebras T1 a T12; lombar, composta pelas vértebras L1 a L5; sacro, composto por 5 vértebras fundidas; e cóccix, constituído por 3 a 4 vértebras fundidas. Tais estruturas podem ser visualizadas na Figura 1.

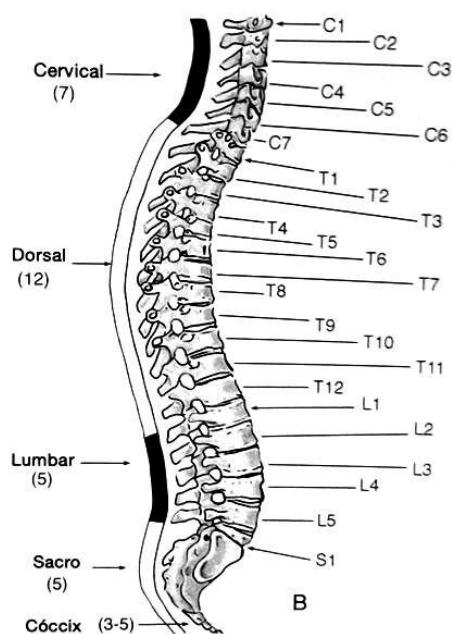


Figura 1: As curvas da coluna vertebral.

Fonte: Clippinger (2011/2007, p. 73). Edição de imagem: Joelson Barros

Na Figura 1, pode-se observar que as vértebras formam quatro curvaturas, as quais desempenham um importante papel na postura corporal e na absorção de impactos. Qualquer alteração dessas curvaturas pode causar estresse excessivo nos discos vertebrais e na musculatura, podendo levar a lesões reversíveis. Desta forma, Lawson (1988/1984) enfatiza que o bailarino deve tomar cuidados para assegurar que haja um espaço entre as vértebras e que: “(...) that the weight is held up away from the waist at the beginning and end of every exercise, so that the gap (or 'muscular corset') is maintained (...)” (p. 26).

Em outra obra, Lawson (1973) enfatiza o treinamento da coluna associado à respiração, afirmando que “(...) breathing is controlled by the respiratory centre in the brain. When this centre is stimulated the master nerves which supply the respiratory muscles cause them to

contract” (p. 62). A autora também cita quatro pontos importantes relacionados à respiração e à postura:

1. It is essential that a dancer never breathes with a rigid chest. It must be mobile and held calmly.
2. The abdomen must be quite still, neither relaxed nor contracted, i.e. in a state of tonicity.
3. The ribs can now be lifted upwards and simultaneously expanded sideways and outwards; or relaxed downwards and contracted inwards by the action of the intercostal and accessory respiratory muscles and diaphragm as the child breathes out.
4. The chest can be expanded sideways and forwards and backwards by the movement of the sternum upwards (p. 63).

Todos esses pontos favorecem a verticalidade do corpo evitando inclinações para frente ou para trás durante os movimentos. É importante verificar que essa verticalidade corporal deve ser resultado da manutenção das curvaturas da coluna, e consequentemente de suas funções, para que não cause estresse excessivo nos discos vertebrais nem atividade muscular desnecessária para manter esse alinhamento. Hass (2011/2010) chama de postura neutra, coluna neutra ou pelve neutra, e afirma que dançar com alongamento da coluna, enquanto mantém neutras as curvaturas naturais, gera menos estresse nos discos vertebrais e nas vértebras.

Caminada e Aragão (2006) enfatizam a importância de adquirir a percepção exata das regiões da coluna vertebral, e priorizam a região lombar como a que necessita de mais cuidados, pois é nessa área que a musculatura se desenvolve, contribuindo assim para a manutenção do equilíbrio e o desenvolvimento do *aplomb*²³.

²³ *Aplomb* é uma expressão francesa que traduz a postura peculiar dos bailarinos clássicos (Vaganova, 2013/1934).

Segundo Vaganova (2013/1934), o *aplomb* começa a ser trabalhado na barra, e durante a sequência de exercícios “(...) o tronco deve manter-se reto sobre a perna de modo que, em qualquer momento seja possível tirar a mão que segura a barra sem perder o equilíbrio” (p. 69); isso refletirá também nos exercícios realizados posteriormente fora da barra. Minden (2005) complementa que para se mover com velocidade e realizar movimentos de forma mais ampla, é necessário desenvolver a sensação de ser puxado para cima, o que a autora denomina de *pull up*, ou *lift*. Esta sensação deve liberar músculos, articulações e ligamentos de modo a facilitar a execução dos movimentos, e não pode significar rigidez do corpo, como também não restringe a verticalidade. A autora observa que “your body still bends with freedom and fluidity. You still feel and use the floor” (p.79).

Nesse sentido, a percepção e o uso correto da coluna, bem como da musculatura envolvida, ajudarão os estudantes a progredir no processo de aprendizagem dos movimentos da técnica da dança clássica e a compreender os demais princípios salientados por Lawson (1988/1984).

O segundo princípio abordado é o *en dehors*, que segundo Caminada e Aragão (2006), muito mais do que um determinante estético, “(...) é um fundamento básico sobre o qual se constituiu a técnica do *ballet*” (p. 20). Além disso, esse princípio possibilita ao bailarino se mover facilmente, de um lado para o outro, executar saltos e poses sem nunca deixar de estar de frente para a plateia (Minden, 2005). Lawson (1988/1984) observa que este princípio requer a compreensão da rotação externa da articulação coxofemoral, e que “the en dehors must take place in the hip-joints and nowhere else” (p. 42). O grau de rotação externa é determinado, sobretudo, pelos fatores ósseos correspondentes à estrutura óssea, aos ligamentos e aos músculos da região pélvica e da perna (Clippinger, 2011/2007; Sampaio, 2013).

A pelve é um osso constituído por duas partes laterais, denominadas osso coxal, que por sua vez são formadas por três ossos: o ílio, o ísquio e o púbis, conforme pode ser visualizado na Figura 2A. Esses três ossos se fundem em um só, aproximadamente, aos 15 ou 16 anos de idade. Cada osso coxal contém uma cavidade com forma de ferradura composta pelo ílio, ísquio e púbis, e se chama acetábulo, visualizada na Figura 2B. Nesta cavidade é encaixada a cabeça do osso fêmur, permitindo assim a movimentação desse membro, inclusive na realização do *en dehors*.

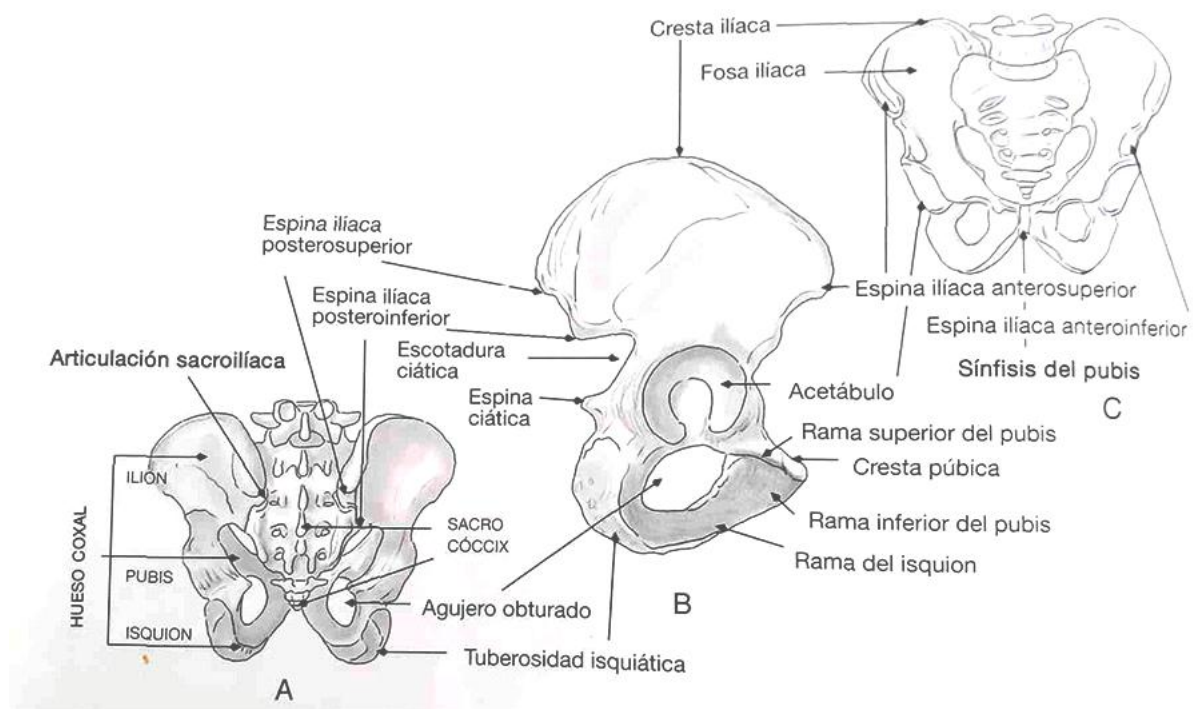


Figura 2: Osso da pelve. (A) Visão posterior; (B) Visão lateral lado direito; (C) Visão anterior.

Fonte: Clippinger (2011/2007, p.158). Edição de imagem: Joelson Barros

Os fatores ósseos, citados anteriormente, que influenciam na rotação externa dizem respeito à profundidade e à forma do acetábulo (Clippinger, 2011/2007), conforme se verifica na citação: “(...) Se suele considerar que un acetábulo menos profundo de lo normal y orientado más lateralmente favorece la rotación externa, mientras que un acetábulo más profundo y más orientado en sentido anterior puede reducir el grado de rotación externa permitido (...)” (p.196). A autora também observa que a curvatura e a longitude do colo femoral também podem afetar a mobilidade dos membros inferiores, pois um colo femoral que seja mais côncavo e largo tenderá a facilitar a rotação lateral, enquanto que um colo menos côncavo e mais curto reduzirá amplitude dos movimentos, devido o contato com a borda do acetábulo (Clippinger, 2011/2007).

Os ligamentos associados, pubofemoral, o isquiofemoral e, sobretudo, o iliofemoral, também afetam a rotação externa. Por exemplo, quando a perna é levantada para frente, esses três ligamentos relaxam a fim de proporcionar maior amplitude de movimento, porém, quando a perna é levantada para trás esses ligamentos são tensionados. Especificamente, o iliofemoral é extremamente forte e contribui para a estabilidade do quadril e o controle do

posicionamento do corpo. Além disso, o encurtamento desse ligamento pode limitar a rotação lateral do fêmur (Hass, 2011/2010; Clippinger, 2011/2007).

No aspecto muscular, a extensão adequada dos músculos rotadores internos e adutores da pelve possibilita alcançar a amplitude permitida pelas estruturas ósseas e ligamentos. Por isso, é necessário fortalecer a musculatura responsável pela rotação externa na articulação coxofemoral, pois “(...) debido a la capacidad de los rotadores de generar rotación externa de la cadera en tal variedad de posturas, sin asociar otras acciones articulares, estos músculos son esenciales para generar el en dehors en danza (...)” (Clippinger, 2011/2007, p. 199).

Todavia, Warren (1989) observa que o grau de rotação externa de cada perna, sem o risco de lesões varia de acordo com a facilidade natural do bailarino em realizar o *en dehors*, pois, forçar esta rotação a partir dos joelhos e pés pode resultar em lesões e estresses na articulação do quadril. Assim, para que o bailarino realize seus estudos da técnica da dança clássica a partir de uma execução do *en dehors* livre de lesões, Minden (2005) faz as seguintes observações:

- Turn out both legs equally at all times.
- Don't let the pelvis "tuck under" in an effort to increase turnout.
- It's a rotation within the hips, not a clenching of the buttocks.
- Don't force your feet into a perfect toe-to-heel-heel-to-toe fifth position if it means the slightest compromise of straight knees or a properly placed pelvis.
- Never force your feet to turn out in a plie and then try to straighten your legs - it could injure your knees (Minden, 2005, p. 80).

O bailarino deve ter consciência que para realizar essa rotação externa dos membros inferiores a partir do quadril, é necessário que haja controle da pelve, da coluna, dos ombros e da colocação do peso do corpo. Esta observação nos leva a compreender o terceiro princípio da técnica da dança clássica, denominado de alinhamento, ou posicionamento, dos membros em relação ao tronco e ao espaço. Warren (1989, p. 375) o define como “(...) the arrangement of the parts of the body in relation to each other according to the rules of classical ballet.”

Para explicar melhor esse princípio, recorro ao mestre Blasis, da escola italiana, o qual contribuiu para o estudo do alinhamento corporal a partir da atribuição da numeração de oito pontos do quadrado imaginário ao redor do dançarino. O bailarino deve utilizar esses pontos para se localizar no espaço e projetar seus movimentos em direções específicas. Além disso, todos os movimentos e poses da dança são feitos num alinhamento corporal relacionado com a plateia ou com a parte da sala de aula considerada a frente. O conhecimento dos pontos fixos desse quadrado imaginário ajuda o aluno a orientar-se no espaço e facilita a comunicação rápida entre professor e alunos, especialmente quando novas sequências de exercícios estão sendo ensinadas (Warren, 1989).

São observadas algumas diferenças entre os sistemas de ensino Vaganova, Cecchetti e o método RAD para a distribuição dos pontos fixos do quadrado imaginário. Para esta investigação, será adotada a distribuição de pontos do método da RAD, uma vez que foi o adotado para a realização da pesquisa de campo. Este método fixa os pontos do palco ou da sala de aula de acordo com a citação abaixo, e é mais bem visualizado na Figura 3:

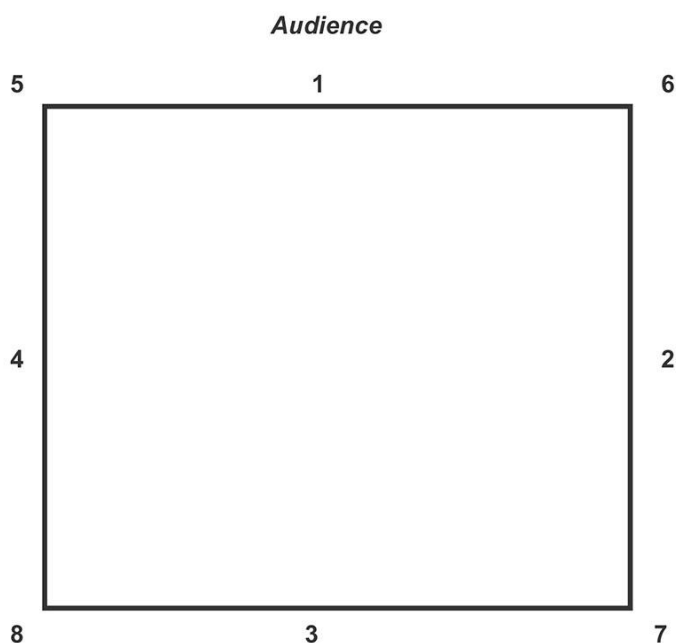


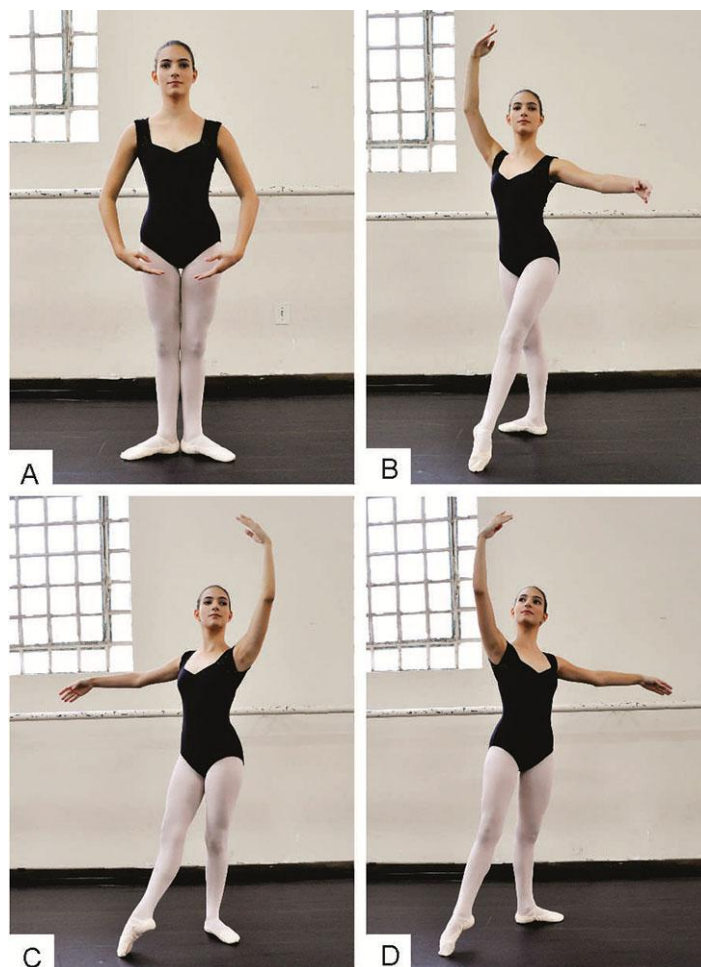
Figura 3: Quadrado imaginário.
Fonte: Adaptado de Royal Academy of Dance (2015b/1997, p. 17).

(...) the audience, or front, is the dancer's predominant point of focus so that the sides of the square commence with number 1, en face, proceeding clockwise, and the corners with number 5, downstage left. They revolve to the right as this is the most usual way of turning (Royal Academy of Dance, 2015b/1997, p. 17).

A partir desta sistematização, a Royal Academy of Dance (2015b/1997, p. 17) delimita três alinhamentos básicos do corpo do bailarino: *en face*, *en croisé* e *en ouvert*. *En face* refere-se ao posicionamento do corpo diretamente de frente para o ponto 1 do quadrado imaginário, conforme visualizado na Figura 4A. *En croisé* refere-se à posição do corpo para os cantos da sala e sugere um cruzamento de linhas de pernas, por exemplo, estar voltado para o ponto 5 com o pé direito na frente, ou para o ponto 6 com o pé esquerdo na frente, como demonstrado na Figura 4B.

En ouvert, por sua vez, refere-se também ao posicionamento do corpo para os cantos da sala, porém, sem o cruzamento das pernas. Por exemplo, estar de frente para o ponto 5 com o pé esquerdo na frente, ou para o ponto 6 com o pé direito na frente como referenciado na Figura 4C²⁴. Além desses posicionamentos do corpo, há também o termo *écarté*, que pode ser *devant*, como apresentado na Figura 4D, ou *derrière*, quando a perna de trabalho está *à la seconde*, direcionada para os cantos do fundo da sala (8 e 7), respectivamente; nesta posição, há uma ligeira inclinação do tronco, e o mesmo encontra-se em diagonal e a cabeça de perfil.

²⁴ Segundo Ryman (2007/1995), nos *Grades Syllabus* da RAD, anterior a 1991, o termo *effacé* se referia ao que agora é conhecido como *en ouvert*.



**Figura 4: Alinhamentos. (A) *en face*. (B) *en croisé devant*. (C) *en ouvert devant*. (D) *écarté devant*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros**

Estas posições, de estar de frente para os pontos indicados no quadrado imaginário, deverão funcionar em todos os tipos de espaços, seja na sala de aula ou no teatro, seja esse último retangular, redondo, ou em outro formato. Aqui também se faz importante abordar sobre o *épaulement*, compreendido como “a rotary action in the upper torso, combined with the use of head and eyes, which enhances the dancer’s line and sense of poise (Royal Academy of Dance, 2015b/1997, p. 16). Caminada e Aragão (2006) complementam esse conceito ao afirmar que o *épaulement* é o “(...) nome dado à direção do corpo que, partindo da posição *en face*, executa 1/8 giro (...)” (p. 23). Além disso, o *épaulement* baseia-se nos conceitos de *croisé*, *en ouvert* e *écarté*, como abordado anteriormente, e deve ser introduzido de forma gradativa nos exercícios, respeitando o processo de aprendizagem do aluno (Royal Academy of Dance, 2015b/1997; Sampaio, 2013).

Warren (1989) salienta que a correta colocação do corpo é essencial para o estudo da técnica da dança clássica e deve ser ensinado no primeiro ano de aprendizagem, pois a “(...) failure to achieve it will result in technical weakness (often leading to injury) will prevent the dancer from attaining technical control and freedom of movement” (Warren, 1989, p. 5). Assim, um alinhamento adequado permite ao bailarino uma melhor prontidão para a execução dos passos da dança clássica.

É importante salientar que o peso do corpo do bailarino deve estar sempre centrado sobre um ou sobre os dois pés. Desta forma, encontra-se em sintonia com o quarto princípio, denominado as leis do equilíbrio, as quais devem ser respeitadas em todos os movimentos da técnica da dança clássica. De acordo com Lawson (1988/1984), existem duas leis: 1. A lei natural das oposições; e 2. A lei natural do *épaulement*.

A lei natural de oposição refere-se à necessidade de sempre usar o braço oposto da perna que está na frente, “(...) whether it is working or supporting, particularly when dancing in alignment (...)” (Lawson, 1988/1984, p. 68). A segunda se refere ao *épaulement*, em que a autora afirma que sempre “(...) bring the same shoulder and arm forwards as foot resting or coming in front whether it is working or supporting” (...) (p. 68), e ao mesmo tempo virar ligeiramente a parte superior do tronco e ombros sobre esse pé quando se trabalha em *épaulement*.

Durante as aulas, os bailarinos devem compreender o quanto é essencial o uso do contrabalanceamento dos seus membros, do corpo e da cabeça para o controle dos movimentos. Além disso, é necessário que, pelo fato da cabeça ser a parte mais pesada do corpo, deve-se sempre movê-la corretamente para manter a linha central do equilíbrio. Caminada e Aragão (2006) afirmam que as posições da cabeça são cinco: ereta, levantada, abaixada, inclinada e virada para um lado e para o outro, e que estas posições têm uma grande importância na dança clássica e devem ser estudadas desde o primeiro ano. Outra observação realizada pelas autoras diz respeito aos braços e às pernas, que também desempenham um importante papel; elas não devem nunca cruzar a linha central do corpo e devem ser sempre usadas para contrabalançar o peso.

Segundo a Royal Academy of Dance (2015b/1997, pp. 12-14), as posições de braços adotadas pelo método RAD, e que serão utilizadas ao longo desta investigação, compreendem as seguintes posições: *bras bas* (Figura 5A), que se refere a uma posição baixa em que ambos os braços se curvam até um formato oval na frente e ligeiramente longe do corpo; além disso,

os dedos não se tocam. Em seguida visualizamos a 1ª posição (Figura 5B), na qual ambos os braços se curvam num formato oval na frente do corpo, de forma que os dedos não se tocam e estão ligeiramente acima da altura da cintura; a 2ª posição (Figura 5C), em que os braços são sustentados ao lado, um pouco à frente do corpo, ligeiramente curvados e se inclinam para baixo a partir da linha dos ombros até as pontas dos dedos; 5ª posição (Figura 5F), em que os dois braços estão curvados acima da cabeça, em um formato oval e ligeiramente à frente do corpo.

Compreendidas essas posições, pode-se entender a 3ª posição (Figura 5D), em que um braço está em 1ª posição, e o outro em 2ª; em seguida, a 4ª posição (Figura 5E), em que um braço está em 5ª posição e o outro está em 2ª; e por fim, a posição *demi-seconde*, em que os braços estão ligeiramente curvados entre a posição *bras bas* e a 2ª posição, com as palmas das mãos viradas uma para a outra, como pode ser visualizado na Figura 5G.



Figura 5: Posições dos braços. (A) *Bras bas*. (B) 1ª Posição. (C) 2ª Posição. (D) 3ª Posição. (E) 4ª Posição. (F) 5ª Posição. (G) *Demi-seconde*.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

O estudo dos braços e das mãos é muito importante para desenvolver a capacidade de finalização dos movimentos, como também auxilia o tronco e as pernas na execução dos passos, principalmente giros e saltos. Além disso, os braços e as mãos atuam como um dos meios básicos de expressão dos bailarinos (Caminada & Aragão, 2006).

Além dos braços e das mãos, as pernas também desempenham um importante papel para o contrabalanceamento. Estas, viradas igualmente para fora a partir da articulação do quadril, e com o peso do corpo distribuído igualmente sobre os pés, formam as cinco posições básicas dos pés, codificadas pela primeira vez por Beauchamps. Estas posições podem ser realizadas com os pés totalmente no chão, como mostradas Figura 6, ou *en demi-pointe* ou *en pointes*.

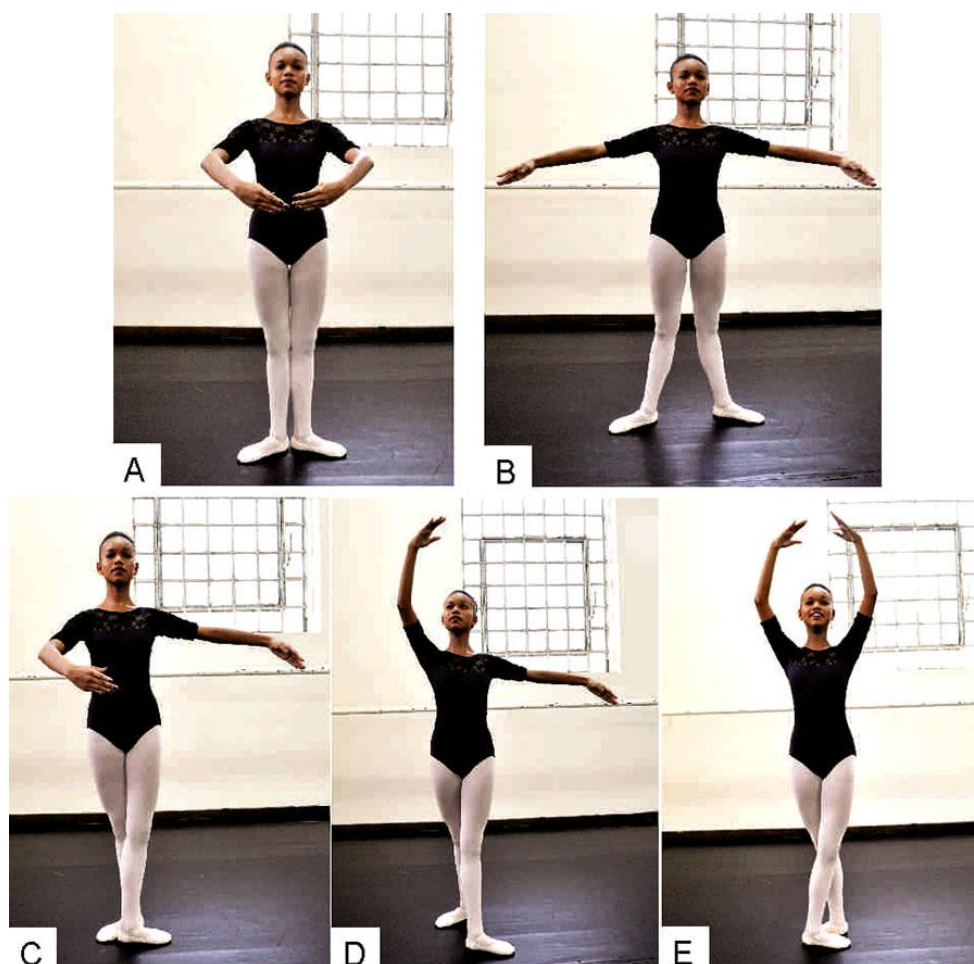


Figura 6: Posições dos Pés. (A) 1ª posição. (B) 2ª posição. (C) 3ª posição. (D) 4ª posição. (E) 5ª posição.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

Ryman (2007/1995, p. 67) explica essas posições em que:

(...) **position of the feet, 1st** a closed position where the dancer stands with the feet together, so that the heels are touching (Figura 6A). (...) **positions of the feet, 2nd** an open position where the dancer stands with the feet approximately shoulder width apart, i.e. about 1-1/2 times the length of the foot (Figura 6B). A movement to 2nd position may be referred to as *à la seconde* (...) **position of the feet, 3rd** a closed position where the dancer stands with the feet together with one foot in front of the other, so that the heel of the front foot is placed at the middle of the back foot (Figura 6C). Used to prepare the dancer for 5th position (...) **position of the feet, 4th** an open position where the dancer stands with one foot placed in front of 5th position and the other behind (Figura 6D). The space between the feet is approximately the length of the dancer's foot (...) **position of the feet, 5th** a closed position where the dancer stands with the feet together, with one foot in front of the other so that the heel of the front foot is placed in line with the big toe joint of the back foot (Figura 6E). (Grifos da autora)

Além dessas cinco posições descritas por Ryman (2007/1995) no programa *Intermediate Foundation*, também é realizada a posição *classical pose*, definida como uma pose básica em que “(...) the body taken facing (downstage), standing on one leg while the other is placed *derrière à terre* with the knee bent and the foot fully stretched. The inside of the knees is in contact with each other and the arms are held in *demi-seconde*” (Ryman, 2007/1995, p. 19).

Para Hommas (2012/2010), nunca é demais salientar a importância dessas posições, pois sem elas “(...) *la belle danse* seria uma dança social; com elas, deu-se um salto crucial da etiqueta para a arte (...)” (p. 49). A autora complementa que, historicamente, essas posições dos pés nunca deviam estar viradas para fora mais de 45 graus, pois “(...) A linha que prescrevia os movimentos nobres era assim traçada com alguma precisão, e as posições

verdadeiras definiam uma regra de ouro para os movimentos”. No entanto, Sampaio (2013) salienta que atualmente, os pés dos bailarinos na 1ª posição, por exemplo, chegam a atingir 180 graus.

Lawson (1988/1984) observa que nas leis do equilíbrio é melhor concentrar-se na perna de apoio do que na altura da perna levantada, como também não se deve realizar o desnivelamento dos quadris a fim de alcançar níveis elevados de *en dehors*. Howse e McCormack (2009/1988, p. 59) afirmam que “(...) the 180° turn-out quoted in old ballet texts is long outmoded and, in reality, anatomically impossible without strain, even for the most gifted physiques”. E complementam que os bailarinos devem trabalhar com um ângulo da rotação externa das pernas dentro dos limites da articulação do quadril, o que permite um controle equilibrado do quadril e estabilização dos membros inferiores.

O quinto princípio da dança clássica citado por Lawson (1988/1984) refere-se à transferência de peso. Este princípio é definido pela Royal Academy of Dance (2015b/1997) como a ação na qual o peso é transferido de um pé para dois pés, ou de dois pés para um pé. Ao transferir o peso de uma perna para outra, o bailarino deve certificar-se de que todo o corpo vai para cima da nova perna de apoio, passando através da linha central de equilíbrio. Lawson (1988/1984) também observa que em todos os movimentos de braços, estes devem passar sempre pela 1ª posição no momento da transferência. Isto deve ser enfatizado particularmente nos estágios iniciais de formação.

O sexto princípio, por sua vez, refere-se às regras básicas para a compreensão da dança clássica. Segundo Lawson (1988/1984), os princípios e as regras colaboram para que os alunos aprendam a coordenar e a compreender seus próprios corpos. Essas regras podem estar relacionadas com a cabeça, com os pés e com as pernas, com os braços ou com o tronco.

A cabeça, por exemplo, lidera o movimento e deve estar movendo-se sempre livre e independentemente. Deve-se alongar o pescoço para cima a partir das vértebras cervicais. O bailarino deve conhecer também a sensação de uma perna completamente alongada, pois isto permite que ele tenha controle do deslocamento no espaço. Desta forma, o bailarino saberá o espaço que ocupa ao dançar em grupo ou em dupla. Sobre os movimentos dos braços, podem-se perceber algumas diferenças nos estilos de cada escola, porém a fluidez deve emoldurar a cabeça e o torso, assim como dar expressão e significado aos movimentos. Importante observar que “(...) the arms should never touch the body, the finger-tips never meet and neither arms nor legs should ever over or under-cross, because they must counter-balance

each other. The arms must always be rounded except in arabesque” (Lawson, 1988/1984, p. 96).

A pelve também deve manter-se estável e nivelada sobre as pernas, e o torso sobre a pelve deve ficar firme, porém maleável, pronto para responder fluidamente aos movimentos do restante do corpo. Em seguida, o sétimo princípio, considerado por Lawson (1988/1984) como o mais importante para a dança clássica: a coordenação. Todas as regras e os princípios anteriores devem ser colocados e utilizados em relação apropriada uns com os outros para que haja coordenação dos movimentos. Sem a coordenação, “(...) it there can be no feeling for the line of dance drawn by the performer's whole body to fill the space in which it moves, nor will the performer reveal how the movements are phrased to cover the whole stage and timed to become one with the music” (Lawson, 1988/1984, p. vii).

Além desses princípios salientados por Lawson (1988/1984), Sampaio (2013) aborda o conceito de perpendicularidade, que significa o ato de empurrar o chão para produzir forças opostas. Conforme o autor, “(...) a maioria das técnicas corporais tem uma base de sustentação corporal, um determinado lugar no corpo para onde convergem e divergem forças que dão sustentação às demais partes (p. 111)”. E no caso da dança clássica este ponto de equilíbrio se encontra no baixo ventre, ou seja, a dança clássica tem “(...) na cintura pélvica o seu ponto de sustentação para deixar livres as pernas, o torso, os braços e a cabeça” (p. 112). O autor acrescenta que para conseguir a perpendicularidade é necessária a ativação de dois músculos: o elevador do ânus e os abdominais, a fim de dar maior segurança durante a realização dos movimentos.

A partir da compreensão desses conceitos e princípios básicos, é possível verificar que a técnica da dança clássica, independente de qual escola estamos nos referindo, apoia-se em normas e regras de execução de exercícios e posicionamento do bailarino que se encontram interligados entre si, e que na prática possibilitam a aprendizagem da técnica nas aulas de dança clássica.

1.3 A AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

Nesta seção irei me debruçar sobre a aula da técnica da dança clássica com o objetivo de explicar e descrever sobre os exercícios trabalhados na pesquisa de campo da presente

investigação. Assim, será apresentada a estrutura de uma aula de dança clássica, os movimentos pertencentes a cada parte desta aula, bem como a descrição dos exercícios realizados na investigação.

Quanto à estrutura, as autoras Caminada e Aragão (2006, p. 32) afirmam que “normalmente, a aula de ballet clássico se divide em barra e centro”. Warren (1989,), por sua vez, sugere a seguinte estrutura de aula: “(...) barre work (...); centre work (in the middle of the room) (...); allegro work (jumping) (...); révérence (final port de bras, cambrés and bows) (...)” (pp. 77-78). Vaganova (2013/1934) assegura que a aula não se desenrola de uma vez: “(...) primeiramente há o *exercise* na barra, depois no centro, adágio e *allegro*” (p. 43). No site da Royal Academy of Dance [RAD] ([2014]) é apresentado que “(...) The class will be taken into two parts: barre, where dancers exercise each side of the body separately, while resting one hand on the barre, and centre where more exercises are performed, but without the barres.”

Nascimento (2010, p. 79) afirma que por norma as aulas de técnica de dança clássica iniciam-se na barra, onde são realizados os “(...) exercícios de variada solicitação muscular, diferentes intensidades e dinâmicas de forma a aquecer (aquecimento específico), desenvolver força, equilíbrio e velocidade (...)” a fim de preparar o corpo para o trabalho de centro e de *allegro*. Assim, a autora subdivide o trabalho de centro em *Centre Practice* e *Adagio*.

No *Centre Practice* são realizados alguns exercícios anteriormente executados na barra, porém sem o apoio dessa e com grau de dificuldade mais elevado, bem como a realização de exercícios com utilização de deslocamentos espaciais e *pirouettes*. No *Adagio* são realizados movimentos que exigem equilíbrio, expressividade e coordenação entre várias partes do corpo, e “(...) é executado em andamento lento, calmo, tal como a designação do termo musical, original do italiano, *Adagio*” (Nascimento, 2010, p. 80).

Após a realização dos movimentos do centro, a aula de técnica da dança clássica progride para o *Allegro*, o qual é subdividido em pequeno *allegro*, *allegro* e grande *allegro*, e é o momento em que bailarinos desenvolvem saltos e variações na diagonal (Nascimento, 2010).

A partir dessa bibliografia consultada (Caminada & Aragão, 2006; Warren, 1989; Nascimento, 2010) é possível verificar tênues diferenças entre os autores pesquisados sobre a estrutura das aulas de dança clássica. Não irei, nesta investigação, me deter em tais peculiaridades, e sim adotar a divisão da aula de dança clássica proposta por Nascimento

(2010), por ser a mesma utilizada no programa do *Intermediate Foundation* da RAD (Anexo 01) e a qual foi utilizada na pesquisa de campo desta investigação.

Além disso, não detalharei no que diz respeito, por exemplo, à aplicação dos movimentos específicos para meninos e meninas, embora tenha em mente que desde a iniciação da aprendizagem há trabalhos específicos de saltos e giros para cada um deles. Também não abordarei as aulas de pontas e técnica de *pas-de-deux*, pois estas exigem aulas especiais, uma vez que se trata de técnicas específicas e seria impossível nesta tese de doutoramento abranger todas as especificidades de cada uma de maneira consistente. Assim, apresentarei uma proposição de uma aula da técnica da dança clássica com a descrição dos movimentos sugeridos no Anexo 01, o qual contém os movimentos em comum para meninos e meninas, e que foi utilizado na pesquisa de campo da presente investigação.

1.3.1 A barra

A aula realizada na barra da dança clássica tem como objetivo desenvolver força, velocidade, equilíbrio, flexibilidade, *en dehors*, alinhamento e coordenação, o que demanda a técnica da dança clássica. Além disso, os passos trabalhados na barra preparam o bailarino para a aula de centro e *allegro*, bem como para as coreografias que serão apresentadas em palco (Minden, 2005; Warren, 1989).

Segundo a Royal Academy of Dance (2015b/1997), nos primeiros anos de estudo o bailarino pode se posicionar de frente à barra e colocar ambas as mãos sobre ela. Porém, à medida que progride a aprendizagem, a maior parte do trabalho passa a ser feita com o bailarino posicionado com o corpo lateralmente para a barra, em que a mão mais próxima é colocada sobre ela, de maneira que o cotovelo fique ligeiramente à frente do corpo e relaxado. Minden (2005) ressalta que em todos os casos a coluna deve estar sempre alongada e com a musculatura abaixo da escápula ativada para estabilizar a cintura e contribuir para uma correta postura.

Existem várias sequências de aulas de barra, conforme o nível de aprendizagem dos alunos, metodologia e escola de dança clássica, mas a estrutura geral dessa aula varia pouco quanto à ordem, uma vez que são realizados movimentos que progridem de forma lógica a fim de atender as necessidades do corpo dos bailarinos.

(...) Pliés everywhere are at or near the beginning of barre; grands battements and adágio are near the end. Battements tendus dégagés come after battements tendus à terre and so on. Some exercises maybe combined (développé and grand rond de jambe for instance), but they almost all appear (Minden, 2005, p. 123).

Embora cada exercício tenha a função de fortalecer uma parte específica do torso e das pernas, todo o corpo deve ser trabalhado de forma harmoniosa, pois eles são um meio constante de aperfeiçoamento e de reforço dos fundamentos técnicos (Caminada & Aragão, 2006).

A partir dessas considerações, o primeiro exercício da barra estudado é a sequência *plié*, que significa flexão dos joelhos, a qual pode ser uma pequena flexão denominada *demi-plié* (Figura 7A), como também uma flexão completa, chamada *grand plié* (Figura 7B). O *demi-plié* e o *grand plié* são, tradicionalmente, o primeiro exercício realizado na barra (Berardi, 2005/1991) e são executados na 1ª, 2ª, 4ª e 5ª posição dos pés (Warren, 1989).



Figura 7: Plié na 1ª posição dos pés. (A) *demi-plié*. (B) *grand plié*.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

O *plié* age como uma espécie de trampolim para todos os saltos, bem como fornece força suficiente para a realização dos giros. Contudo, algumas observações são realizadas para a execução desses movimentos. Por exemplo, a autora Berardi (2005/1991) afirma que para

realizar os *pliés* corretamente, os bailarinos devem prestar atenção ao alinhamento adequado das articulações do quadril, joelho e tornozelo. Complementando, Warren (1989) observa que as articulações do joelho devem ser relaxadas, e tanto na descida quanto na subida, o movimento deve ser suave e contínuo. Além disso, a autora enfatiza a necessidade de manter o *en dehors* sempre que os joelhos estão dobrados no *plié*, pois nesta posição os joelhos são mais vulneráveis a lesões.

Minden (2005), por sua vez, enfatiza que trabalhar o *en dehors* adequadamente a partir do quadril mantém o alinhamento das costelas e da pelve. Para isso o bailarino deve estar ciente que todos os dez dedos dos pés estão em contato com o chão, e que há o controle dos tornozelos e joelhos para que eles não fiquem desestabilizados.

Warren (1989) e Sampaio (2013) observam sobre a necessidade da correta distribuição do peso do corpo sobre os pés, e alertam que em todo o pé, o peso deve ser distribuído igualmente entre três pontos, semelhante à forma de um triângulo (Figura 8A). Sampaio (2013) ainda observa que os pés devem sempre estar alongados e ao mesmo tempo pressionando o chão, pois desta forma colaboram com a colocação postural do bailarino. Lawson (1988/1984) acrescenta que “(...) The feet, when placed in any of the five positions should be at right angles to the perpendicular legs. The three points of balance remain the big and little toe joint and the heel” (p. 7). Warren (1989) também enfatiza sobre a distribuição do peso nos trabalhos realizados em *demi-ponte*, e que, segundo a autora, “(...) the weight is equally distributed between the three dots” (p. 20), como observado na Figura 8B.

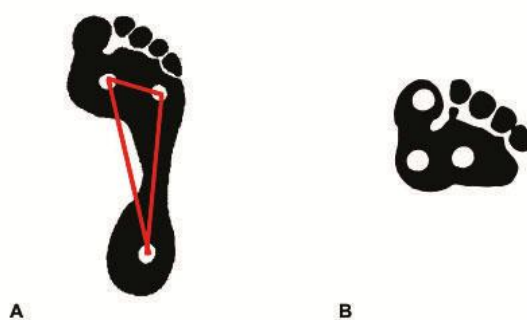


Figura 8: Pontos de distribuição ideal do peso do corpo sobre os pés. (A) pé em contato com o solo. (B) pé em meia ponta, em contato com o solo.

Fonte: Warren (1989, p. 20) adaptado pela autora da tese.

A partir da correta colocação dos pés, é possível realizar os movimentos exigidos. Assim, na realização do *demi-plié*, o bailarino deve permanecer com os calcanhares firmes no chão, pois este movimento requer uma combinação de força e elasticidade para facilitar os

impulsos e o retorno ao chão dos saltos (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Além disso, “(...) the weight placement through the centre of the feet eliminates ankle tension and the patellae (knee caps) are in line with the second toes” (Howse & McCormack, 2009/1998, p. 61). Já na realização do *grand plié*, ocorre uma flexão completa das pernas em cima dos dedos dos pés. Isso ocorre porque, ao realizar este movimento na 1ª, na 4ª e na 5ª posição dos pés, os calcanhares vão gradualmente saindo do chão, enquanto que na 2ª posição, por ter uma base mais larga, os calcanhares permanecem inalterados²⁵.

Outro ponto observado pelos autores (Royal Academy of Dance, 2015b/1997; Warren, 1989) diz respeito ao tempo musical e à coordenação dos braços, cabeça e olhar durante a execução desses movimentos. Por exemplo, o *demi-plié* normalmente é executado num tempo lento, acompanhado com um movimento simples do braço abrindo de *bras bas* para *demi-seconde* durante a ação de flexionar os joelhos, e voltando para *bras bas* ao esticar as pernas. A cabeça e os olhos seguem o movimento do braço (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). O *grand plié* também é executado num tempo lento, e a passagem dos braços em *bras bas* é realizada na parte mais profunda do movimento. No movimento de retorno, ao colocar os calcanhares no chão (*demi-plié*), os braços passam pela 1ª posição, e na extensão das pernas os braços abrem para a 2ª (Royal Academy of Dance, 2015b/1997; Warren, 1989).

Howse e McCormack (2009/1988) observam que a posição da pelve e da coluna vertebral deve permanecer inalterada durante todo o movimento, tanto na descida como na subida, e o ângulo do *en dehors* também não deve mudar.

A sequência do *plié* geralmente é combinada com outros movimentos, por exemplo, o *rise*, definido como “(...) an action of the supporting foot or feet (...)” (Ryman, 2007/1995, p. 71). Este movimento pode ser realizado *en demi-pointe*, como apresentado na Figura 9A, ou *en pointe*, visualizado na Figura 9B. Este exercício desenvolve os músculos da perna, especialmente os da coxa, além de fortalecer os tornozelos para o trabalho com sapatilha de ponta (Minden, 2005).

²⁵ É importante observar que nesta tese serão explicados os passos e as posições da técnica de dança clássica sugeridas no programa *Intermediate Foundation*, da RAD, e que também foram realizadas na pesquisa de campo, no entanto, julgo necessário salientar que além das posições dos pés, já apresentadas e descritas, existe a posição denominada *4th open*, ou *open 4th*, ou ainda *4ª ouvert* oposta a primeira posição. Segundo Ryman (2007/1995), esta variação da 4ª posição refere-se quando “(...) one foot is placed in front of 1st position and the other behind”(p.67). Além disso, a autora complementa que “in 2nd position and open 4th, however, because there is a wider base, the heels remain on the floor” (p.42) na realização do *grand-plié*.



Figura 9: Rise na 1ª posição dos pés. (A) Rise en demi-pointe. (B) Rise en pointe.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

Após a realização do *plié*, segue-se a sequência do *battement*, que significa batimento, e é um termo usado para designar o movimento em que uma das pernas é projetada para fora do corpo (Faro & Sampaio, 1989). O primeiro *battement* que será explicado é o *tendu*, o qual compreende a ação de abrir e fechar de uma perna completamente esticada e os dedos do pé sempre em contato com o chão. Importante ressaltar que durante todo o exercício, a perna deve permanecer esticada, pois é esta ação que fortalece o pé e possibilita que todos os músculos do pé e da perna sejam usados em toda ação do movimento (Minden, 2005; Vaganova, 2013/1934).

Este movimento pode ser executado *devant*²⁶, *to 2nd*²⁷ e *derrière*²⁸, como também pode ser feito em velocidades variadas. Prina (2009/2003) observa que na realização do *battement to 2nd* é necessário que “(...) glisser la plante du pied au sol, sur le même plan vertical que l'autre pied, soulever le talon du sol et tendre la pointe du pied au sol, sans forcer (...)” (p. 41). Desta forma, o pé que realiza o movimento deve pressionar o chão, e na medida em que o calcanhar vai se afastando do chão, ocorre a transferência da pressão para a região dos ossos do metatarso, o que Sampaio (2013) chama de passar pela meia ponta, ativando os músculos da panturrilha, até que o tornozelo, arco do pé e os dedos fiquem completamente alongados (Figura 10) (Royal Academy of Dance, 2015b/1997; Sampaio, 2013).

²⁶ Expressão usada para descrever a posição da perna de trabalho na frente do corpo.

²⁷ Expressão usada para descrever a posição da perna de trabalho ao lado do corpo.

²⁸ Expressão usada para descrever a posição da perna de trabalho atrás do corpo.



**Figura 10: Sequência da trajetória da perna no *Battement to 2nd*.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.**

No retorno, a perna de trabalho volta para a 1ª, ou para a 5ª posição *devant* ou *derrière*, com um forte uso da musculatura da coxa (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Sobre este aspecto, Vaganova (2013/1934) salienta que é preciso vigiar intensamente para que a perna trace uma linha reta, e que “(...) apenas com a rotação perfeita de toda a perna, de cima até em baixo, é possível fugir dos zigue-zagues que se formam, sobretudo durante a adução da perna da 2ª para a 5ª posição atrás” (p. 73).

Prina (2009/2003) também salienta que durante toda a extensão da perna e do pé, o peso do corpo deve permanecer inteiramente na perna de apoio, especialmente na zona do metatarso e dedos, como verificado na Figura 8B, “(...) de manière à ce que le talon, tout en restant le troisième point d'appui, adhère légèrement au sol. (...) (p. 41-42). Tal fato possibilita que a perna de trabalho fique livre para a realização do movimento (Royal Academy of Dance, 2015b/1997).

No *battement tendu devant*, o ajuste do peso do corpo é igual ao exercício anterior, ou seja, ajustado para cima da perna de apoio, o que permite o deslizamento da perna de trabalho (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Além disso, é necessária a ativação da musculatura interna da coxa da perna que realiza o trabalho. Importante salientar que nesse movimento o calcanhar é quem inicia o movimento (Prina, 2009/2003), uma vez que “(...) Lorsque l'on glisse le pied vers l'avant, il faut bien soigner l'avancée du talon et veiller à ce que la jambe soit mise en mouvement, pour ainsi dire, par l'action des muscles internes de la cuisse” (Prina, 2009/2003, p. 43). Nesse movimento também deve-se usar os dedos e os metatarsos, uma vez que, como aponta Minden (2005) a “(...) pointing happens at both the ankle and the metatarsal joints” (p.134), como observado na Figura 11.



**Figura 11: Sequência da trajetória da perna no *Battement tendu devant*.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.**

Uma vez que a perna tiver atingido a sua extensão completa, à frente, o pé deve ser esticado ao máximo, de modo que o hálux (dedo grande do pé) e o segundo dedo estejam em contato com o chão e o calcanhar é empurrado para cima (Prina, 2009/2003; Sampaio, 2013). Para o retorno da perna de trabalho, é ativada a musculatura interna da coxa, e “(...) l'avant-pied doit essayer de précéder le talon, sans trop se contracter, tandis que le grand fessier doit se contracter pour faire pivoter davantage la cuisse” (Prina, 2009/2003, p. 43), ou seja, são os dedos que iniciam o movimento de retorno.

No *battement tendu derrière* o pé de trabalho é deslizado para trás e paralelo ao pé de apoio (Figura 12). Sampaio (2013) afirma que os dedos deixam o chão partindo do V dedo para o hálux, e Prina (2009/2003) salienta que neste trajeto não deve gerar tensão nos dedos e nem no metatarso. Warren (1989) observa que é necessário manter o calcanhar firmemente pressionado para baixo. Além disso, Prina (2009/2003) complementa que “quand le pied sera complètement tendu, le gros orteil effleurera le sol, et le talon sera bien tourné vers le sol grâce à la rotation en dehors complète de la cuisse. Il faut veiller à ce que la cheville ne se torde pas” (p. 45).

Para o movimento de retorno da perna à 5ª posição, é necessária a ativação da parte interna da coxa da perna de trabalho (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Prina (2009/2003) observa que o calcanhar inicia o movimento e que o pé deve realizar o contato com o solo o mais rápido possível enquanto o peso do corpo está na perna de apoio, e complementa que “(...) le bassin doit rester immobile avec les abdominaux contractés et tendus vers le haut, avec le coccyx qui le possue légèrement vers l'avant et le fessier profond de la jambe d'appui bien serre” (p. 45). Warren (1989) ainda complementa que o pé que está

realizando o movimento retorna através de uma pequena 4ª posição dos pés, até finalizar em 5ª posição.



**Figura 12: Sequência da trajetória da perna no *Battement tendu derrière*.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.**

Minden (2005) observa que o retorno da perna de trabalho de forma precisa, na 1ª ou na 5ª posição, é essencial, pois desenvolve força e controle das pernas. Além disso, Vaganova (2013/1934) salienta que durante toda a execução do exercício, seja *devant*, *to 2nd* ou *derrière*, deve-se conservar a rotação externa da perna, e ressalta que no momento do retorno da perna “(...) é necessário colocar o pé o mais *en dehors* possível, chegando com cuidado à 5ª posição (...)” (p. 73).

Vaganova (2013/1934) também observa que nos primeiros anos de aprendizagem este movimento deve ser realizado na 1ª posição dos pés, por ser mais simples a execução e o entendimento de todo o trajeto da perna e do pé para os iniciantes, e na medida em que se avança nos estudos o bailarino realiza na 5ª posição. Importante ressaltar que, independentemente do tempo de aprendizagem, o bailarino deve seguir as mesmas regras de execução explicadas anteriormente.

A sequência do *battement tendu* sugerido no programa *Intermediate Foundation*, da RAD, e realizada na pesquisa de campo, é combinada com a execução de *demi-plié*, e com transferência de peso. Esta transferência é definida como “(...) an action in which the dancer’s weight is shifted horizontally from two feet to one, one foot to the other, or one foot to two, with minimal visible disruption of the body alignment (...)” (Ryman, 2007/1995, p. 85). Segundo a Royal Academy of Dance (2015b/1997) existe a transferência de peso básica, a qual pode ser realizada de 1ª para a 2ª posição dos pés, e voltando para a 1ª, como também

pode ser iniciada e terminada na 5ª posição, sendo que nesta última a transferência de peso pode ser *en avant*²⁹ ou *en arrière*³⁰.

A Royal Academy of Dance (2015b/1997) também salienta que a transferência de peso pode ser completa em que “(...) the working foot moves from a closed position of the feet to na open position em demi-plié by means of a dégagé action, then the other foot returns by the reverse action” (p.31)³¹.

Outro *battement* realizado em uma aula técnica de dança clássica é o *battement glissé*, definido como “(...) an opening and closing of the fully stretched working leg with a quick gliding action of the foot which causes the toes to be released just off the floor” (Ryman, 2007/1995, p. 12). A autora ainda salienta que este movimento contribui para o desenvolvimento de velocidade dos pés e pernas e pode ser executado na 1ª ou na 5ª posição dos pés nas direções *devant*, *à la seconde* (Figura 13) e *derrière*. A Royal Academy of Dance (2015b/1997) observa que a execução deste movimento é uma combinação simultânea do alongamento da coluna e da pressão do chão pelo pé de trabalho, e que há um intenso uso dos músculos do pé.

O programa *Intermediate Foundation*, da RAD, apresenta a sequência do *battement glissé* tal como evidencia Ryman (2007/1995), no que se refere às posições de início e de finalização do *tendu*, tal como das direções de execução do movimento, e ainda sugere a realização deste movimento com os braços em *bras bas* como também em 2ª posição.

²⁹ Expressão que indica um movimento deslocando para a frente.

³⁰ Expressão que indica um movimento deslocando para trás.

³¹ A Royal Academy of Dance (2015b/1997) também salienta os tipos de transferência de peso completa: “from 1st position through 2nd (...); em avant through 4th (...); em arrière through 4th (...)” (p.31).



Figura 13: *Battement glissé to 2nd*.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana
Rosário e Joelson Barros.

O programa *Intermediate Foundation* também adiciona a esta sequência, a realização *en cloche*³², a qual compreende na ação de balanço contínua da perna de trabalho para frente e para trás através da 1ª posição dos pés, à mesma altura do *battement glissé* (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). É também destacado que durante a ação, ambas as pernas devem permanecer completamente esticadas, pois “the quality of this movement comes from the awareness of the extension of the working leg devant and derrière, with the accent on the outward movement on the first beat of the bar” (Royal Academy of Dance, 2015b/1997, p. 32).

Em uma aula de técnica de dança clássica pode-se também realizar o *battement jeté*. Ryman (2007/1995) define este exercício como “a sharply thrown action of the working leg opening to 45 degrees and returning strongly to a closed position (...)” (p. 13). Assim, diferentemente do *battement glissé* em que a perna é lançada para a retirada do chão a 30°, no *battement jeté* a perna é lançada a um ângulo de 45°. Observa-se que o *jeté* tem, relativamente, uma pequena amplitude de movimento, mas dominá-lo é importante e necessário para a execução de movimentos maiores (Minden, 2005), pois desenvolve força e

³² O *en cloche* também pode ser executado à terre como *en l’air*, ou seja, pode-se realizá-los em *tendu*, *glissé*, *jeté* e/ou nos *grand battements*. (Ryman, 2007/1995).

en dehors, além de ser um importante exercício para a preparação dos passos do *allegro*³³. Assim como o *battement tendu* e o *glissé*, o *jeté* pode e deve ser realizado na 1ª ou na 5ª posição dos pés, nas direções *devant*, *a la seconde* e *derrière*.

Vaganova (2013/1934) enfatiza que o *battement jeté* deve ser estudado somente quando o *battement tendu* estiver sendo executado com perfeição, para que a perna de trabalho seja movimentada livremente e sem tensão. Na bibliografia consultada observa-se que quanto à terminologia, a RAD adota o nome *glissé* e Vaganova usa o termo *jeté* para o mesmo movimento (Warren 1989). Porém, Caminada e Aragão (2006) sinalizam que há diferenças sutis quanto à dinâmica desses exercícios e afirmam que “(...) *glissé* é mais relacionado ao *degagé en l’air* e *jeté* aos movimentos que exigem lançamento da perna, como *pas assemblés*, *pas jetés*, etc”³⁴ (p. 49).

Realizados os movimentos de pequena amplitude, o próximo exercício é o *rond de jambe à terre*, que compreende o movimento circular no chão da perna de trabalho e que pode ser executado *en dehors* ou *en dedans* (Faro & Sampaio, 1989; Ryman, 2007/1995). O *rond de jambe à terre en dehors* “commencing and ending in degage derrière opposite 1st: the working leg passes through 1st position, with the heel lowered, to degage devant, and makes a 180-degree arc passing through 2nd position to 4th derrière” (Ryman, 2007/1995, p. 71), como observado na Figura 14. Enquanto o *rond de jambe à terre en dedans* “commencing and ending in degage devant opposite 1st: the working leg passes through 1st position, with the heel lowered, to degage derrière, and makes a 180-degree arc passing through 2nd position to 4th devant” (Ryman, 2007/1995, p. 71).

Sampaio (2013) salienta que a passagem da segunda posição para *derrière* se constitui no momento mais difícil do exercício, pois não é permitida a diminuição do *en dehors* da perna de trabalho, e o bailarino deverá criar um espaço articular principalmente na perna de base, o que permite a boa condução do exercício. A partir dessas considerações observa-se então que o *rond de jambe à terre* é um movimento essencial para desenvolver e manter o máximo da rotação externa das pernas, uma vez que trabalha a articulação coxofemoral.

³³ Tanto o *battement jeté* quanto o *battement glissé* são exercícios importantes para preparação dos passos do *allegro*, por exemplo, o *battement glissé* prepara para a execução do *glissades*, e o *battement jeté* para os *jetés sautés* e *assemblés*. Todos esses exercícios serão descritos e analisados no tópico 1.3.3 da presente tese.

³⁴ Esses passos fazem parte do *allegro* e serão explicados na seção 1.3.3 deste capítulo.



Figura 14: *Rond de jambe à terre en dehors*.
Foto: Ribamar Aragão/ Edição de imagem: Joelson Barros

Sampaio (2013) salienta que tanto no movimento *en dehors* como no *en dedans*, as duas pernas devem “(...) se virar fortemente para fora antes de executarem a sua tarefa de descrever este círculo, apertando os músculos de dentro das coxas e consequentemente os joelhos para fora (...)” (p. 147). O autor ainda complementa que durante a realização do movimento, o bailarino deve sentir a perna rotacionando *en dehors* em todos os momentos do exercício.

Minden (2005) observa que durante a realização desse movimento, o quadril deve se manter nivelado para possibilitar o trabalho correto do *en dehors*. Além disso, a autora complementa que esse exercício acontece através da 1ª posição dos pés, projetando a perna para frente ou para trás, semelhante com o que foi trabalhado no *battement tendu*, dessa forma requer os mesmos cuidados das articulações dos pés e a atenção do *en dehors*. Ryman (2007/1995) sugere que, tanto no *rond de jambe à terre en dehors*, como no *rond de jambe à terre en dedans* o braço seja sustentado em 2ª posição.

Observa-se também que essa sequência pode ser combinada com outros passos, por exemplo, no livro *Intermediate Foundation* da RAD há combinação com o *pas soutenu* e *relevés* em 5ª. O *pas soutenu*, que significa sustentado, refere-se a uma extensão contínua da perna e do pé *à terre*, a 45°, a 90° ou em *relevé* (Warren, 1989) para *dégagé en fondu*³⁵ com o retorno coordenado de ambas as pernas para uma posição fechada, por exemplo, a 5ª posição (Royal Academy of Dance, 2015b/1997), ou seja, enquanto a perna de apoio flexiona, ao mesmo tempo a perna de trabalho se estende para um *dégagé en fondu devant* (Figura 15), ou para 2ª ou *derrière*.

³⁵ É a posição, ou ação, em que os dedos do pé da perna estendida mantêm o contato com o chão, e a perna de apoio dobrada, ou seja, *en fondu* (Ryman, 2007/1995).



Figura 15: *Pas soutenu*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

Minden (2005) e Ryman (2007/1995) advertem que durante a realização do *pas soutenu* o bailarino deve manter o controle do tronco e o alinhamento da pelve, e o retorno da perna de trabalho se dá de forma simultânea à extensão da perna de apoio enquanto o braço é sustentado em 2ª posição (Ryman, 2007/1995).

Outro movimento combinado com o *rond de jambe à terre* e apresentado no programa *Intermediate Foundation* é o *relevé*, um termo que indica a elevação do corpo, descrito como uma ação forte e veloz em que as pernas se elevam *en demi-pointe* ou *en pointes*, iniciando e com um *demi-plié* ou *en fondu* (Faro & Sampaio, 1989), conforme mostrado na Figura 16. Esse movimento desenvolve a musculatura da perna e exige o controle do *en dehors*, do alinhamento e da postura do bailarino (Minden, 2005).



Figura 16: Relevé em 5ª posição dos pés.

Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Após a realização dos *rond de jambe à terre*, é realizado o movimento chamado *battement fondu à terre*, que compreende a ação coordenada de flexão e extensão, tanto da perna de apoio como da perna de trabalho. É um exercício essencial para desenvolver força e controle dos saltos (Minden, 2005), além disso, durante a realização do *fondu*, o trabalho de *en dehors* deve ser igual em ambas as pernas (Warren, 1989).

Ryman (2007/1995) explica que da 5ª posição dos pés, ou de *dégagé*, a perna de trabalho é colocada em *sur le cou-de-pied*, enquanto que a perna de apoio flexiona em *demi-plié*, mantendo a rotação externa do joelho. Em seguida as duas pernas devem ser estendidas simultaneamente, sendo que a perna de trabalho se estende para *dégagé*, ou seja, os dedos do pé da perna de trabalho estão totalmente esticados e em contato com o chão, e pode ser estendida nas direções *devant*, em 2ª (Figura 17) ou *derrière*.

Ryman (2007/1995) observa que o *fondu* pode ser combinado com um simples *port de bras*, em que o braço começa em 2ª e passa por *bras bas*, enquanto o pé da perna de trabalho realiza o *cou-de-pied en fondu*. O braço chega à 1ª posição ao mesmo tempo em que a perna inicia a extensão, finalizando em 2ª posição com a extensão completa de ambas as pernas. Toda esta movimentação pode ser melhor visualizada na Figura 17, em que a bailarina realiza o *fondu* em *sur le cou-de-pied*, e em seguida estende ambas as pernas em *dégagé* em 2ª posição.



Figura 17: *Fondu à terre*.

Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Em seguida, a aula de barra prevê a realização de exercícios específicos para desenvolver velocidade dos pés e tornozelos. No programa *Intermediate Foundation*, da RAD é feita uma combinação com o *petit battement sur le cou-de-pied* e *battement frappé*.

Petits battements é uma pequena batida lateral do pé de trabalho em *cou-de-pied*, e sua função é desenvolver velocidade e destreza dos tornozelos e pés para os trabalhos de *allegro* (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Minden (2005) observa que “(...) *Petits battements* are an entire family of small, quick, beating movements in which the working foot moves repeatedly *sur le cou-de-pied*” (p. 145). Para encontrar a colocação correta do pé de trabalho é sugerido que:

Place the feet in 1st position and draw up the toes of the working foot to a fully stretched position at the base of the Achilles tendon. Holding the turnout of the working thigh, allow the toes to move slightly back as the heel settles forward, with the sole of the working foot in contact with the supporting leg. The foot retains this shape throughout the exercise (Royal Academy of Dance, 2015b/1997, p. 41).

É importante observar que a coxa deve se manter *en dehors* e parada, e o joelho manter-se relaxado o suficiente para possibilitar o movimento do pé em *sur le cou-de-pied devant* (Figura 18A) para a posição *sur le cou-de-pied derrière* (Figura 18B), e vice-versa, através de

pequenos movimentos. Ryman (2007/1995) e Warren (1989) salientam que este movimento pode começar de uma posição *devant*, e com isso realizar o batimento *derrière* e *devant*, como também começar numa posição *derrière*, realizando assim, o batimento *devant* e *derrière*.



**Figura 18: (A) *Sur le cou-de-pied devant*. (B) *Sur le cou-de-pied derrière*³⁶.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.**

Em seguida, são realizados os *battements frappés*, um exercício que significa golpear ou bater (Minden, 2005), cujo objetivo é desenvolver velocidade e precisão no uso do pé e do tornozelo para a realização dos saltos. Assim, o movimento é realizado com a perna de trabalho posicionada com o calcanhar colocado em *sur de cou-de-pied*, então o metatarso³⁷

³⁶ Estas denominações das posições dos pés em *cou-de-pied* estão de acordo às que são apresentadas no livro *The foundations of classical ballet technique*, da Royal Academy of Dance (2015b/1997). Porém, Minden (2005) apresenta três formas de *sur le cou-de-pied*: (1) a “*wrapped*” *sur le cou-de-pied*, a qual a RAD denomina *sur le cou-de-pied devant*, e o método Vaganova o chama de *sur le cou-de-pied*; (2) *sur le cou-de-pied derrière*, igual ao apresentado pela RAD; e (3) o *sur le cou-de-pied “fully pointed” devant*, ou *conditional sur le cou-de-pied* como denominado no método Vaganova. Warren (1989) observa este último como “an alternate form of petit battement uses the fully pointed cou-de-pied devant position” (p.131) em vez da posição “*wrapped*” mostrada na Figura 18A. A autora ainda complementa que no método Cecchetti, esta terceira forma “(...) the foot (with the toes flexed) moves in and out of the cou-de-pied position with the ball of the foot resting lightly on the floor” (p.131). Warren ainda salienta que a forma *sur le cou-de-pied “fully pointed” devant* é mais indicada quando for executar os movimentos *fondus* e os *développés*; enquanto a posição em “*wrapped*” é para a realização dos *frappés* e *petits battements*.

³⁷ Os ossos do pé se dividem em tarso, metatarso e falanges. O metatarso em especial, é constituído por 5 ossos metatarsianos que são numerados no sentido medial para lateral em I, II, III, IV e V e correspondem aos dedos do pé, sendo o I denominado hálux e o V mínimo. Anatomicamente, os ossos do metatarso articulam-se com as falanges dos dedos do pé, sendo necessário uma boa flexibilidade nessas articulações para melhor execução da meia ponta (Haas, 2011/2010; Clippinger, 2011/2007).

bate no chão e a perna e o pé são completamente esticados à altura do *glissé*. Para repetir o movimento, o calcanhar do pé de trabalho retorna para *cou-de-pied devant* ou *derrière* sem que os dedos do pé toquem o chão (Royal Academy of Dance, 2015b/1997; Minden, 2005), conforme pode ser observado na Figura 19.



Figura 19: *Battement Frappé*.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Warren (1989) e Minden (2005) chamam essa batida do chão de *brush* e apontam que o *battement frappé* pode ser feito com ou sem o uso do *brush*. É observado que o trabalho com *brush* visa desenvolver agilidade na ação do calcanhar e nos pés necessários para os saltos, especialmente o *jeté sauté*. Porém, os *battement frappé* realizados sem o uso do *brush* desenvolvem a musculatura plantar do pé, importante para o controle no momento de descida dos saltos. A autora recomenda a prática de ambos, mas aconselha aos iniciantes executar sem o *brush* para encontrar corretamente a posição do *cou-de-pied* enfatizando o *en dehors* (Warren, 1989). Ryman (2007/1995) observa que, inicialmente, este movimento é ensinado em 2ª, mas deve ser também executado na 4ª *devant* e 4ª *derrière* com os braços em 2ª posição.

Em seguida, ainda na barra, é realizada a sequência *adage*, que significa lento, e não deve ter combinações complicadas, mas sim direcionada para aquisição de graça e equilíbrio do bailarino (Ryman, 2007/1995; Minden, 2005). Diversos exercícios compõem o *adage*, tais como: *développé*, *demi-grand rond de jambe* e *arabesques*, entre outros, porém, nesta investigação, serão dissertados somente os que foram executados durante a pesquisa de campo e que compõem o programa *Intermediate Foundation*, da RAD.

Inicialmente, julgo necessário esclarecer que o *developpé* é uma ação de desdobramento lento e contínuo da perna e é considerado um passo fundamental de um *adage* (Minden, 2005). Tanto na barra como no centro, o *developpé* é um movimento lento que requer força e controle do tronco e da estabilidade da perna de apoio (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Inicialmente, a perna de trabalho passa, sequencialmente, por *sur le cou de pied*, *retiré*, *attitude* e em alonga para uma das direções: *devant*, *a la second* ou *derrière*. Em seguida, a perna de trabalho abaixa, com controle, para a 5ª posição dos pés. Ryman (2007/1995) sugere a execução de um básico *port de bras*, desde que braços e pernas estejam sincronizados. A realização do *developpé devant* pode ser observada na Figura 20, em que se observa que a aluna realiza *retire devant* com a 1ª posição dos braços. Em seguida a perna é desenvolvida *devant* e simultaneamente o braço abre para 2ª posição. Posteriormente a perna abaixa em *degagé devant*, para então se posicionar em 5ª posição.



Figura 20: Developpé Devant.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Warren (1989) enfatiza que entre a posição *retiré* e a extensão completa da perna, é necessário passar pela posição de *attitude*, seja ela *devant*, *a la second* ou *derrière*. A autora também observa que ao realizar o *developpé derrière*, o tronco pode ir ligeiramente para frente a fim de melhor acomodar a altura da perna. Quanto a isso, Minden (2005) sugere deslizar a mão para frente ao longo da barra para que a bailarina possa realizar o movimento sem torcer os ombros.

Outro exercício que compõe o *adage* do programa *Intermediate Foundation* da RAD é o *demi-grand rond de jambe*, o qual consiste numa ação circular, lenta e contínua, desenhando

um arco de 90° paralelo ao chão. Este exercício pode ser executado *en dehors* ou *en dedans*. Ryman (2007/1995) descreve que a ação do *demi-grand rond de jambe en dehors* ocorre de duas maneiras: de 4ª *devant* para 2ª posição, conforme mostra a Figura 21; e de 2ª posição para 4ª *derrière*. Assim, a autora explica que o primeiro “(...) commencing 5th devant, the working leg executes a développé to 4th devant at 90 degrees and is carried to 2nd position.” E o segundo “commencing 5th position, the working leg executes a développé to 2nd at 90 degrees and is carried to 4th derrière” (p. 24). A autora complementa que o *demi-grand rond de jambe en dedans* também possui duas maneiras de ser executado: de 4ª *derrière* para a 2ª posição e de 2ª posição para 4ª *devant*.



Figura 21: Demi-grand rond de jambe en dehors 4ª devant para 2ª.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

O terceiro movimento executado no *adage*, sugerido pelo programa *Intermediate Foundation*, refere-se ao *arabesque*, que consiste numa pose de equilíbrio em que uma perna é estendida *en l'air derrière*, ou seja, fora do chão e para trás. Berardi (2005/1991) observa que para executar um *arabesque* corretamente, é necessário o controle dos membros, bem como do torso. Por exemplo, na Figura 22, os três movimentos envolvem a coordenação do equilíbrio, do controle postural e das extremidades superiores e inferiores.

Para a RAD existem três *arabesques*, os quais são realizados tanto na barra, principalmente no *adage*, como também no centro. O 1º *arabesque* (Figura 22A) compreende na posição, em que a estudante de dança clássica, posicionada de frente para o ponto 2, apoia-se na perna direita, com o controle máximo no *en dehors*, e a perna esquerda é elevada para trás, completamente esticada. O braço direito é colocado à frente do ombro, e o braço

esquerdo colocado ligeiramente atrás. As palmas das mãos devem estar posicionadas para baixo (Royal Academy of Dance, 2015b/1997).

O 2º *arabesque* (Figura 22B), a posição das pernas é igual à do 1º *arabesque*, porém, o braço da frente é colocado em oposição à perna de apoio, neste caso o braço esquerdo. O olhar deve estar ligeiramente acima e além do dedo mediano do braço esquerdo. O braço de trás, nesse caso o direito, é colocado ligeiramente atrás e abaixo do ombro (Royal Academy of Dance, 2015b/1997).

E o 3º *arabesque* (Figura 22C), a posição é semelhante com o 1º *arabesque*, mas o braço que ora estava atrás, neste 3º *arabesque* se posiciona à frente do corpo, um pouco mais a baixo do braço direito. Nesta posição, o olhar fica acima e além do dedo mediano do braço mais alto (Royal Academy of Dance, 2015b/1997).



Figura 22: Arabesque da Royal Academy of Dance (RAD). (A) Primeiro Arabesque. (B) Segundo Arabesque. (C) Terceiro Arabesque.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

Em seguida, para finalizar a aula de barra, é executada a sequência de *grand battement*. Este movimento é considerado por Warren (1989) como o passo preparatório para a realização dos *grand allegro jumps*, e consiste numa forte ação de lançar a perna de trabalho *devant*, em 2ª ou *derrière*. A sequência realizada na pesquisa de campo é iniciada na 5ª posição, em seguida, a perna de trabalho é lançada passando pelo chão como no *battement tendu*, seguido pela elevação da perna a uma altura de 90º, ou mais, e retorna pelo mesmo caminho, com controle, para fechar em 5ª posição (Ryman, 2007/1995; Minden, 2005).



Figura 23: *Grand Battment Devant*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

Neste exercício, o programa *Intermediate Foundation* sugere utilizar combinações com o *grand battement en cloche*. Esse movimento consiste em uma ação na qual a perna é balançada como um pêndulo, começando e terminando em uma posição *devant* ou *derrière* (Royal Academy of Dance, 2015b/1997; Minden, 2005). Em ambos, o quadril deve se manter nivelado para possibilitar o trabalho correto do *en dehors* e a perna deve estar livre e sem tensão.

Todos esses movimentos podem ser melhor visualizados no Quadro 1, o qual sintetiza a organização de uma aula de barra e apresenta a ordem em que os exercícios são realizados, uma pequena descrição de cada um deles, bem como o objetivo e os cuidados necessários para sua realização.

Exercício da Barra	Descrição do movimento	Objetivo	Observações
Plié <ul style="list-style-type: none"> <i>Demi-plié</i> <i>Grand plié</i> 	Flexão dos joelhos, a qual pode ser uma pequena flexão denominada <i>demi-plié</i> , como também uma flexão completa, chamada <i>grand plié</i> .	- Fortalecer a musculatura dos pés e pernas para a realização de saltos e giros.	<ul style="list-style-type: none"> - As articulações do joelho devem ser relaxadas; - O movimento deve ser suave e contínuo tanto na descida quanto na subida. - Deve-se manter o controle do <i>en dehors</i> sempre que os joelhos estão dobrados, pois nesta posição o joelho é mais vulnerável a lesões. - Deve-se manter os dez dedos dos pés em contato com o chão; e - Controlar os tornozelos e joelhos para que eles não fiquem desestabilizados. - No <i>demi-plié</i> deve-se permanecer com os calcanhares firmes no chão. - No <i>grand plié</i>, ocorre uma flexão completa dos joelhos em cima dos dedos dos pés, pois na 1ª posição, na 4ª e na 5ª posição dos pés os calcanhares vão gradualmente saindo do chão, enquanto que na 2ª posição os calcanhares permanecem inalterados.
<i>Battement tendu</i>	Movimento realizado com pé no chão	Fortalecimento do pé e dos músculos da perna.	<ul style="list-style-type: none"> - A perna deve permanecer esticada durante todo o exercício; - O peso do corpo deve ser ajustado para cima da perna de apoio, o que permite o deslizamento da perna de trabalho. - O retorno da perna de trabalho de forma precisa na 1ª ou na 5ª posição é essencial; - Durante toda a execução do exercício deve-se conservar a rotação externa da perna; - Pode ser realizado <i>devant</i>, <i>to 2nd</i> e <i>derrière</i> e em velocidades variadas.
<i>Battement jeté ou glissé</i>	Movimento realizado com pé a 45°	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver força e <i>en dehors</i>. - Preparação para os passos do <i>allegro</i>; 	<ul style="list-style-type: none"> - Movimento livre e sem tensão; - Pode ser executado na 1ª ou na 5ª posição dos pés nas direções <i>devant</i>, em 2ª e <i>derrière</i>;

Exercício da Barra	Descrição do movimento	Objetivo	Observações
		- Desenvolvimento de velocidade dos pés e pernas.	- Mesmos cuidados observados no item anterior.
<i>Rond de jambe à terre</i>	Movimento circular no chão da perna de trabalho e que pode ser executado <i>en dehors</i> ou <i>en dedans</i> .	- Desenvolver e manter o máximo da rotação externa das pernas.	- O quadril deve-se manter nivelado para possibilitar o trabalho correto do <i>en dehors</i> ; - Devido a este exercício acontecer através da 1ª posição dos pés, projetando a perna para frente ou para trás, semelhante com o que foi trabalhado no <i>battement tendu</i> , é necessário ter os mesmos cuidados das articulações dos pés e a atenção do <i>en dehors</i> .
<i>Battement fondu à terre</i>	Compreende a ação coordenada de flexão e extensão, tanto da perna de apoio como da perna de trabalho.	- Desenvolver força e controle dos saltos.	- Ação coordenada de flexão e extensão tanto da perna de apoio como da perna de trabalho; - O trabalho de <i>en dehors</i> deve ser igual nas duas pernas.
<i>Petit battement sur le cou-de-pied</i>	Pequena batida lateral do pé de trabalho em <i>sur le cou-de-pied</i> .	- Desenvolver velocidade e destreza dos tornozelos e pés para os trabalhos de <i>alegro</i> .	- A coxa deve-se manter virada para fora e parada, e o joelho deve se manter relaxado o suficiente para possibilitar o movimento do pé.
<i>Battement frappé</i>	Golpear ou bater.	- Desenvolver velocidade e precisão no uso do pé e do tornozelo para a realização dos saltos.	- Pode ser realizado com <i>brush</i> ou não; - O trabalho de <i>en dehors</i> deve ser igual nas duas pernas.
<i>Adage</i> • <i>Développé</i> • <i>Demi-grand rond de jambe</i> • <i>Arabesque</i>	Adágio, movimentos lentos. Desenvolver. Ação circular, lenta e contínua, desenhando um arco de 90° paralelo ao chão. Pose de equilíbrio em que uma perna é estendida <i>en l'air derrière</i> , ou seja, fora do chão.	- Proporcionar graça e equilíbrio ao bailarino.	- Requer força e controle do tronco e da estabilidade da perna de apoio.
<i>Grand battement</i>	Grande batimento	- Preparar o bailarino para a realização dos <i>grand allegro</i> .	- O quadril deve se manter nivelado para possibilitar o trabalho correto do <i>en dehors</i> ; - Perna livre e sem tensão.

Quadro 1: Síntese dos exercícios de barra do programa *Intermediate Foundation* da Royal Academy of Dance, utilizados na pesquisa de campo.

Além da apresentação dos exercícios, é importante salientar que uma aula completa da barra tem uma duração bastante variada (Minden, 2005). Há professores que utilizam uma hora somente para a aula de barra, onde são realizadas muitas combinações lentas e cuidadosas, enquanto outros professores realizam esta parte da aula em meia hora.

Por exemplo, Bournonville não era muito favorável a um trabalho de barra prolongado, com o argumento de que tal trabalho poderia levar o dançarino à exaustão de forma desnecessária. Sobre este aspecto, Bruhn e Moore (2005/1961, p. 52) afirmam que:

The old Bournonville barre was neither long enough nor through enough to prepare the body sufficiently for the tremendous demands which were made upon it, later on in the lesson. (Sometimes is lasted only 15 minutes). Working with cold or half-warmed legs resulted in bulky muscles or sometimes in casualties.

No entanto, Minden (2005) observa que um ritmo lento ajuda dançarinos lesionados a recuperar de lesões ou até mesmo a evitar novas; por outro lado, um ritmo rápido da aula de barra aquece os músculos muito mais rapidamente e ajuda a desenvolver velocidade. Assim, cabe ao professor e aos objetivos de cada aula determinar o ritmo e o tempo de duração do trabalho de barra.

1.3.2 O centro: *centre practice e adage*

Após a aula de barra, dá-se início ao trabalho do centro. Minden (2005) observa que enquanto o trabalho da barra geralmente se concentra em um exercício de cada vez, no centro há a combinação de vários passos, chamados de *enchaînements*. Assim, embora o centro esteja relacionado com os exercícios executados na barra, não deve ser visto como uma repetição do que já foi trabalhado. Assim, é no centro que se trabalha e desenvolve a coordenação do corpo inteiro, uma vez que agrupa os elementos praticados no trabalho da barra com os *port de bras* (Royal Academy of Dance, 2015b/1997).

Retomando a divisão do trabalho de centro em *Centre Practice* e *Adagio*, sugerido por Nascimento (2010), recorro a Warren (1989), que sugere a seguinte estrutura do *centre practice*³⁸:

1. Port de bras and small adagio movements that emphasize transfer of weight (temps lié, for instance) and provide a gradual transition from the stability and security of the barre work to the centre exercises.
2. Centre barre exercises such as tendus, dégagés, fondus, etc. in combination with pirouettes.
3. Grand adagio and grandes pirouettes.
4. Grands battements

(Warren, 1989, p. 77).

Essa sugestão se assemelha muito ao que é proposto no programa *Intermediate Foundation* da RAD, que inicia o *centre practice* com a execução da sequência de *port de bras* combinados com a transferência de peso através da realização de passos como o *chassé* e o *temps lié en avant* e *to 2nd*.

É importante explicar que *chassé* é um movimento de ligação e tem como ação o deslizar do pé. Este movimento pode iniciar de uma posição aberta ou fechada, porém, sempre finalizando em um *demi-plié*. Também pode ser feito em vários alinhamentos e direções: *chassé en avant*, *chassé passé* de uma posição fechada e *chassé passé* de uma posição aberta (Royal Academy of Dance, 2015b/1997).

Na sequência de *port de bras* sugerida pelo programa do *Intermediate Foundation*, ocorre a execução do *chassé en avant to dégagé derrière*, com a transferência completa do peso *en arrière to croisé devant*, tal como pode ser verificado na Figura 24:

³⁸ A autora também utiliza o termo *centre work* para se referir ao *centre practice*.



Figura 24: (A-C) *Chassé en avant to dégagé derrière*. (D-E) transferência completa do peso *en arrière to croisé devant*.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Outra transferência de peso realizada durante a pesquisa de campo foi o movimento chamado *temps lié*, também avaliado como um movimento de ligação. É considerado um dos movimentos mais tradicionais da dança clássica (Warren, 1989), originário da dança da corte francesa (Minden, 2005). É um passo de transferência de peso com uso coordenado de braços, pernas, cabeça e tronco. Pode ser executado em diferentes alinhamentos e poses, tais como: *basic temps lié en avant* (Figura 25) e *basic temps lié to 2nd*. Além disso, é extremamente benéfico para o desenvolvimento da coordenação do bailarino (Royal Academy of Dance, 2015b/1997; Warren, 1989).



**Figura 25: *Temps lié en avant* com *basic port de bras*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.**

Além desses dois movimentos, o programa *Intermediate Foundation* também sugere outros passos como *coupé*³⁹, *posé*⁴⁰, *pivot*⁴¹, *classical walk* e *classical run*⁴², uma vez que esses movimentos aumentam a mobilidade do bailarino e evoluem para combinação de passos e giros.

Após a realização dessas sequências, sugere-se a aprendizagem e a execução dos movimentos de giros. Nesta investigação foram abordados os giros em um só pé,

³⁹ É uma forma de transferência de peso na qual um pé é trocado pelo outro, geralmente intermediando ou ligando um passo. Podem ser *coupé dessous* ou *coupé dessus*; Para mais conhecimento sobre a realização desses movimentos, consultar Ryman (2007/1995) e Royal Academy of Dance (2015b/1997).

⁴⁰ *Posé*, por sua vez, significa colocado. É um termo utilizado para designar um passo transitório em que o bailarino muda de um pé para o outro com o joelho esticado (Faro & Sampaio, 1989).

⁴¹ *Pivot* é considerado por Ryman (2007/1995) um dos passos básicos do *centre practice*. Refere-se a um pequeno movimento de rotação sobre uma perna. No método RAD o termo *pivot* refere-se a um movimento de giro, no qual ocorre a transferência de peso com o pé da frente *en fondu* e o pé de trás em *degagé* ou apoiado no metatarso.

⁴² Segundo Warren (1989), dominar as corridas e as caminhadas da dança clássica é de fundamental importância na formação de um dançarino. Além disso, a autora observa que os *port de bras* realizados durante nas corridas, ou nas caminhadas, nunca devem ser rígidos e a cabeça nunca deve estar voltada para o chão.

denominados *pirouette*. Antes de descrever os tipos de *pirouettes*, é importante observar que durante a realização do giro, a estabilidade e o equilíbrio são mantidos através da pressão feita no chão pelo metatarso do pé de base, e ao mesmo tempo, da aplicação de uma força oposta desenvolvida a partir do alongamento da coluna. O objetivo é girar em *demi-pointe*, ou *en pointe*, com o corpo como se fosse uma única peça, exceto pela cabeça, que move de forma independente. Minden (2005) ainda acrescenta que a *pirouette* pode ser iniciada em *demi-plié* de 4ª, de 2ª ou de 5ª posição dos pés.

Warren (1989) complementa que existem diferentes realizações de *pirouette* quando preparadas de 4ª posição dos pés. Por exemplo, a perna de trás pode estar esticada, como o as *pirouette en dehors* do *Balanchine-style*; também para os homens, pode-se posicionar os pés numa 4ª posição mais aberta; ou ainda, ao realizar a *pirouette en dehors* em 4th posição *effacé* pode-se posicionar os braços em baixo num 2º *arabesque*. Porém, independente da *pirouette*, o uso da cabeça e dos olhos durante os giros são muito importantes. Alguns autores, tais como Ryman (2007/1995), Warren (1989) e Minden (2005), denominam o movimento da cabeça durante a realização dos giros como *spotting*, termo que significa ‘marcar um ponto’. Esta ação é de fundamental importância para manter o equilíbrio enquanto se realiza o giro. Consiste em fixar o olhar para um ponto da sala e continuar este foco durante a execução do giro, conforme mostrado na Figura 26.

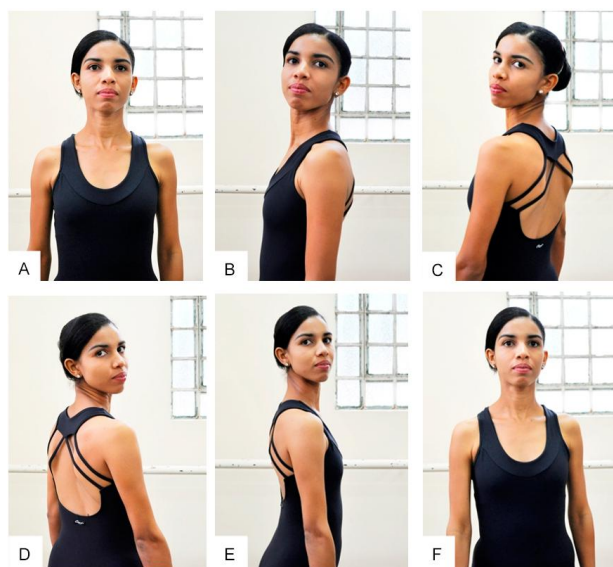


Figura 26: Spotting.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Nota-se que a cabeça, ao virar de perfil, não deve realizar qualquer inclinação, e necessita voltar rapidamente para focalizar os olhos no ponto escolhido. Assim, durante o

movimento de giro, a cabeça é a última a mudar de direção, e a primeira a chegar ao ponto inicial.

Compreendida a postura e o trabalho da cabeça e dos olhos durante os giros, é importante destacar que existem vários tipos de *pirouettes*, porém, irei me deter a descrever somente as *pirouette en dehors* de 4ª posição e *pirouette en dedans* sem *fouetté*, uma vez que estas *pirouettes* estão incluídas no programa do *Intermediate Foundation* da RAD e foram desenvolvidas na pesquisa de campo.

A *pirouette en dehors* de 4ª posição é realizada *en face*. Como o próprio nome diz, o movimento é iniciado na 4ª posição dos pés, em *demi-plié* com os braços em 3ª posição *allongé*. O impulso para o giro é o resultado da combinação de empurrar os dois pés no chão e a ação dos braços para a 1ª posição. Após empurrar o chão, a perna da frente realiza um forte *relevé* e a perna que estava atrás se posiciona em *retiré devant* com a consciência de que o joelho que deverá conduzir o movimento de girar (Royal Academy of Dance 2015b/1997). Esta ação deve ser precisa e mantida para a execução correta do giro e pode ser observada na Figura 27. A *pirouette* é completada com uma ação rápida do *spotting*, e finalizada com a ação controlada das pernas para a 5ª posição *en demi-plié derrière*.



Figura 27: Pirouette en dehors de 4ª posição. (A) en face, em 4ª posição dos pés em demi-plié, braços em 3ª posição allongé. (B) Relevé em retiré devant. (C) Demi-plié derrière.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Além da *pirouette en dehors*, também se realizou a *pirouette en dedans*. Segundo Ryman (2007/1995), a *pirouette en dedans* é aquela que gira em direção à perna de suporte. Normalmente começa a partir da 4ª posição, mas também pode ser iniciada na 5ª posição, com

a perna de trabalho atrás, ou também na 2ª posição. A autora também disserta sobre a variedade de *pirouette en dedans*, em que a perna de trabalho pode se posicionar em *retiré devant*, 2nd *en l'air*, *attitude*, ou em *arabesque* durante a realização de um ou mais giros. Além disso, a finalização do movimento pode ser em *demi-plié* ou com uma extensão da perna *en l'air en fondu*. Assim, a autora relaciona diversos tipos de *pirouette en dedans*, tais como *pirouette en dedans by posé*, *pirouette en dedans from 4th position with fouetté*, *pirouette en dedans from 4th position without fouetté*, entre outros.

No caso específico da presente investigação, foi realizada somente a *pirouette en dedans from 4th position without fouetté*, em que a perna de trabalho se movimenta diretamente para a posição *retiré devant*, como representado na Figura 28.



Figura 28: Pirouette en dedans.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Este movimento inicia-se *en croisé*, em 4ª posição dos pés e *en fondu*, além disso, “(...) the impetus for the turn comes from a strong relevé on the front leg and simultaneous

gathering of the side arm to 1st position and the back leg to retiré devant (...)” (Ryman, 2007/1995, p. 58). Warren (1989) salienta que a posição do giro é completamente estabelecida com o primeiro ¼ de volta, e neste momento a cabeça e o foco dos olhos permanecem direcionadas para o ponto 1 da sala ou do palco. A Royal Academy of Dance (2015b/1997) salienta que o ímpeto para realizar a ação de girar é consequência de um forte *relevé* da perna da frente, pois é o calcanhar da perna de apoio que inicia o movimento, e a ação simultânea do braço lateral para a 1ª posição e da colocação da perna de trás para *retiré devant*. É importante observar que se deve manter o equilíbrio durante toda a execução do movimento.

O giro é finalizado com os pés em 5ª posição *devant en demi-plié*. Os braços devem permanecer em 1ª posição no *demi-plié* e abaixam para a posição *bras bas* ao mesmo tempo em que as pernas são esticadas.

Deve-se atentar que o principal impulso dos giros vem das pernas e pés (Minden, 2005; Ryman, 2007/1995). A ação efetiva desses elementos na realização do *relevé* promove a estabilização do corpo no momento do giro. Em uma aula, as sequências de giros podem ser combinadas com a realização de outros movimentos, tais como *battement tendu*, *dégagés* e *grand battements*, como descritas no Anexo 01.

Em seguida, a aula evoluiu para o *adage*⁴³, momento em que se combinam os movimentos lentos de braços, pés, tronco e cabeça, coordenados e executados com harmonia e fluidez (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). O termo *adage* descreve uma dança lenta e lírica e é composto por movimentos já trabalhados na barra, como por exemplo, *plié*, *développé*, *grand rond de jambe*, *fondue*, *arabesque*, associado aos movimentos de *port de bras* e de alguns do *center practice*, tais como os giros (Minden, 2005; Ryman, 2007/1995).

Embora nenhum movimento novo seja introduzido, no *adage* são necessários extrema concentração e controle postural do bailarino, bem como o uso correto da respiração, que ajuda a minimizar o aparecimento da rigidez e da tensão (Lawson, 1988/1984; Ryman,

⁴³ O *Adage* também é encenado nos *ballets*, principalmente nos românticos, com temas de amores procurados, encontrados ou perdidos. Por exemplo, no Adágio da Rosa, em *A Bela Adormecida*, em que Aurora executa uma série de equilíbrios com quatro futuros pretendentes; no *ballet Giselle*, em que a protagonista, após sair do próprio túmulo realiza um sustentando *développé à la second* e comunica desgosto e o horror de seu destino em ter se transformado em *wilys*. Em *La Bayadère*, principalmente no Reino das Sombras, o protagonista, num estado de alucinação, é hipnotizado pela entrada de múltiplos fantasmas que descem uma rampa, em que as bailarinas executam sucessivos *arabesque allongé in plié*. Além desses exemplos, existem outros *ballets* em que o bailarino e a bailarina, além da expressividade, exploram a musicalidade, o lirismo, bem como uma sólida estabilidade, flexibilidade e equilíbrio nos palcos ao executarem o *adage* (Minden, 2005).

2007/1995; Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Minden (2005) sugere que no *adage* os bailarinos sejam capazes de executar os movimentos com sensibilidade e a maximização do potencial expressivo dos braços, cabeça e olhar, bem como a das pernas.

É importante ressaltar que quanto ao trabalho desenvolvido no *adage*, Vaganova (2013/1934) afirma que favorece o aprendizado do *allegro*, pois o *adage* “(...) desenvolve agilidade e a mobilidade da figura; quando nós nos deparamos com grandes saltos no *allegro*, não precisaremos perder tempo no domínio do tronco”, uma vez que isso já foi obtido através do trabalho realizado anteriormente.

1.3.3 O *allegro*

O termo *allegro* significa feliz ou alegre e descreve movimentos executados rapidamente, realçando a velocidade e agilidade do bailarino. Devido à variedade de níveis de elevação dos saltos, o *allegro* é dividido em três categorias: *petit allegro*, *medium allegro* e *grand allegro* (Warren, 1989; Minden, 2005; Ryman, 2007/1995; Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Warren (1989) observa que o *petit allegro*, o qual é compreendido por pequenos saltos, é o menos extenuante e deve ser o primeiro a ser estudado; somente depois de adquirir capacidade técnica suficiente, os estudantes passam para os movimentos mais difíceis, os chamados *medium allegro*, os quais fornecem um importante elo de construção de força entre os pequenos e os grandes saltos. Em seguida, há a realização dos grandes saltos, ou *grand allegro*, os últimos a serem aprendidos e devem ser ensinados apenas para estudantes de nível mais avançado.

Ryman (2007/1995) afirma que no *petit allegro* o bailarino salta o suficiente para que os pés sejam esticados completamente no ar, e geralmente são executados com os braços na posição *bras bas*. Essa categoria também inclui os passos de ligação, que podem proporcionar o deslocamento do bailarino em qualquer direção, como também os passos com ação de cruzamento das pernas conhecida como *batterie*. No que se refere ao *medium allegro*, é uma categoria que inclui saltos um pouco mais altos que a categoria anterior e também incorpora passos de *batterie*. Em contrapartida, o *grand allegro* consiste nos grandes saltos, com elevações mais altas. Requer o uso coordenado de pés, pernas e braços para gerar força suficiente para a alta elevação (Warren, 1989; Minden, 2005; Ryman, 2007/1995).

A regra básica para a execução dos saltos é iniciar e finalizar o salto com um *demi-plié*. Inicialmente, com os calcanhares apoiados firmemente no chão, é realizado o *demi-plié*, e no ponto mais alto do salto, metatarso e os dedos dos pés devem estar totalmente esticados. O retorno para o solo deve ser feito através de forma suave e macia, em que primeiramente todos os dedos do pé tocam o chão, e posteriormente o calcanhar, realizando assim o *demi-plié* antes de esticar completamente as pernas (Ryman, 2007/1995; Royal Academy of Dance, 2015b/1997).

Vaganova (2013/1934) observa que os saltos se subdividem em quatro tipos: (1) saltos saindo de duas pernas para duas; (2) saltos saindo de duas pernas para uma; (3) saltos de uma perna para a outra; e (4) saltos combinados, onde a sua estrutura é composta de vários elementos. Outro ponto importante é que existe uma progressão lógica para o estudo de saltos. Primeiramente são ensinados os pequenos saltos realizados com os dois pés, tanto na subida como na descida. Em seguida, o bailarino aprende os saltos que iniciam com os dois pés, e retornam ao chão sobre um pé. Esses saltos requerem um controle maior sobre o pé de retorno. E finalmente, são introduzidos os movimentos com grau de dificuldade mais elevado, em que o bailarino salta sobre um pé e retorna sobre o outro pé (Vaganova, 2013/1934; Warren, 1989).

Assim, encontram-se vários saltos numa aula de dança clássica, porém, serão analisados nesta tese somente os realizados na pesquisa de campo, ou seja, somente os movimentos *sautés en première*, *échappés sautés fermé in 2nd position*, *changement*, *soubresauts*, *glissade*, *jetés ordinaire derrière*, *assemblé dessus*, *sissonne de coté dessus*. Estas sequências podem ser verificadas no Anexo 1 sob título de *Allegro 1* e *Allegro 2*.

O primeiro movimento realizado nesta parte da aula são os *sautés en première*, o qual consiste em um salto em que o bailarino inicia o movimento na 1ª posição dos pés e realiza um *demi-plié* para impulsionar o salto. Como já descrito anteriormente, no momento em que o bailarino se encontra no ar deve esticar ambas as pernas e pés, e ao retornar ao chão, deve se posicionar em 1ª posição com *demi-plié*, tal como observado na Figura 29, em que se verifica que este movimento inicia e finaliza na mesma posição.



Figura 29: *Sauté en première*: as quatro fases do movimento.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Em seguida, foram realizados os saltos denominados pela RAD de *échappés sautés fermé*. É necessário observar que este salto possui dois momentos: (1) *ouvert*, quando se inicia de uma posição fechada para uma aberta; e (2) a *fermé*, quando se inicia de uma posição aberta para uma fechada. Assim, estes saltos podem ser executados de 1ª ou de 5ª posição (fechadas) para 2ª ou 4ª posição (aberta) e vice e versa (Royal Academy of Dance, 2015b/1995). No caso específico da pesquisa de campo, foram executados os *échappés sautés fermé to 2nd position* o qual consiste em saltar de 5ª para 2ª posição dos pés, e saltar novamente para retornar os pés para 5ª posição (Warren, 1989; Ryman, 2007/1995) tal como é apresentado na Figura 30.



Figura 30: *Echappés sautés fermé 2nd position*.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Outro salto realizado foi o *changement*, em que as pernas começam em 5ª posição, e ao alcançar a altura máxima do salto, as pernas trocam de lugar, separando o mínimo possível uma da outra, e em seguida, retornam à 5ª posição oposta à inicial, ou seja, o pé que iniciou na

frente finaliza atrás (Warren, 1989; Minden, 2005; Ryman, 2007/1995; Royal Academy of Dance, 2015b/1997), conforme Figura 31.



Figura 31: *Changement*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Também foi realizado o salto *soubresauts*, que corresponde a um salto de 5ª para 5ª posição dos pés, sempre com o mesmo pé na frente, ou seja, diferente do *changements*, onde há a troca das pernas, no *soubresauts* isso não ocorre. Além disso, no ponto máximo do salto as pernas são fortemente unidas com os pés completamente esticados em 5ª posição (Minden, 2005; Ryman, 2007/1995; Royal Academy of Dance, 2015b/1997).



Figura 32: *Soubresaut*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Quanto a esses dois últimos movimentos, a autora Minden (2005) afirma que o *changement* e o *soubresaut*, por serem saltos que iniciam e terminam com os dois pés, são

considerados relativamente simples e por isso devem ser estudados no início do processo de aprendizagem.

Outro movimento comumente utilizado nos *allegro* são os *glissades*, considerado um passo de ligação e que pode ser executado para qualquer direção (Warren, 1989; Ryman, 2007/1995). Importante ressaltar que este passo é executado *terre a terre*⁴⁴ ou seja, é um movimento rápido em que os dedos dos pés não se distanciam muito do chão (Ryman, 2007/1995). Além disso, para Vaganova (2013/1934), o *glissade* pode ser feito com ou sem troca de pernas, porém, a principal característica deste passo é começar e terminar em *plié*, e é justamente o segundo *plié* que contribui para a realização de um movimento seguinte, tal como um eventual salto.

Na Figura 33 é mostrada a execução do *glissade derrière*. É importante observar que o movimento inicia com um *demi-plié* (Figura 33A), em seguida o pé que está atrás realiza um *dégagé* em 2ª posição *en fondu* (Figura 33B). A transferência de peso ocorre pelo ar, com a perna que liderou o movimento em *fondu* (Figura 33C) e o outro pé fechando em 5ª *devant en demi-plié* (Figura 33D).



Figura 33: Glissade derrière.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Em seguida, foi realizado o salto *jeté ordinaire*, o qual corresponde um salto de uma perna para a outra. Este movimento pode ser iniciado com a perna de trabalho lançada *devant*, *à la seconde*, ou *derrière*, e em uma variedade de alinhamentos (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). O *jeté ordinaire* pode ser realizado no lugar, ou se deslocando *en avant*, *de côté*

⁴⁴ Segundo Ryman (2007/1995), o termo *terre à terre* refere-se a uma sub-categorias de *petit allegro* e exige uma utilização sensível da parte dianteira do pé e dedos do pé.

ou *en arrière* (Minden, 2005; Ryman, 2007/1995; Faro & Sampaio, 1989). Na Figura 34, pode-se verificar execução do movimento do *jeté ordinaire derrière*.



Figura 34: *Jeté ordinaire derrière*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Observa-se que este movimento inicia na 5ª posição dos pés e braços em *bras bas*. Em seguida é realizado um *demi-plié* (Figura 34A), e posteriormente, o pé que está atrás, no caso da Figura 34B, o pé esquerdo, desliza para a segunda posição abaixo de 45°. Em seguida a perna direita empurra o chão para realizar o salto e se posiciona em *sur le cou-de-pied derrière* (Vaganova, 2013/1934), enquanto a perna esquerda estica, tal como demonstrado na Figura 34C. A finalização do movimento ocorre com o retorno ao chão com a perna esquerda em *demi-plié* e a direita em *sur le cou-de-pied* (Figura 34D). Quando realizado em série, este passo “(...) continues from the fondu with a brush of the working foot through 5th position before” (Royal Academy of Dance, 2015b/1997, p.82).

O próximo passo foi o *assemblé*, que designa o salto de um para ambos os pés, em que o bailarino geralmente desce na 5ª posição (Faro & Sampaio, 1989; Warren, 1989). A Royal Academy of Dance (2015b/1997) enfatiza que as pernas devem ser unidas no ar, completamente esticadas em 5ª posição, e os braços devem ser elevados para *demi-seconde* junto com o movimento das pernas, retornando para *bras bas* na descida do movimento. Vaganova (2013/1934) afirma que este movimento é essencial para o treino dos saltos em geral, e quando corretamente executado é a base sobre a qual uma forte técnica de *allegro* é construída. Warren (1989) e Minden (2005) afirmam que o *assemblé* é um importante exercício para desenvolver a força e velocidade na face medial das coxas que o bailarino precisa para *batterie* mais avançada.

Ryman (2007/1995) observa o uso do *épaulement* no início e na finalização do salto. Desta forma, o bailarino termina com o mesmo ombro para frente do pé que finalizou *devant*. Essas observações podem ser visualizadas na Figura 35 abaixo, que registra a demonstração do *assemblé dessus*.

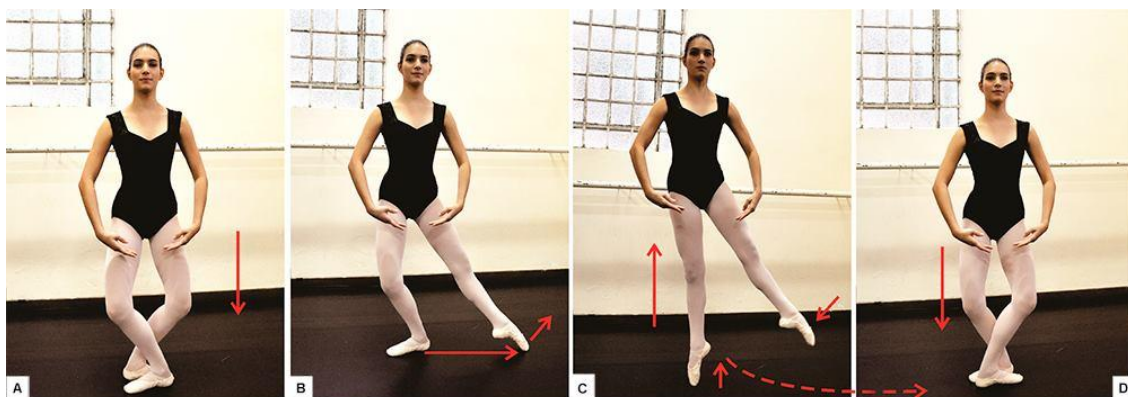


Figura 35: *Assemblé dessus*.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Este movimento é iniciado na 5ª posição dos pés. O bailarino realiza um *demi-plié* (Figura 35A) e, enquanto os joelhos flexionam, a perna de trás é levada para *degagé 2ª* (Figura 35B). Em seguida, empurra-se o chão com a outra perna através da ação de um *battement jeté*, realizando assim o salto (Figura 35C). A perna que foi lançada retorna à frente para a 5ª posição. É importante juntar as duas pernas ainda no ar, antes do retorno ao chão. E a finalização do movimento acontece com o retorno da bailarina realizando o *demi-plié* em 5ª (Figura 35D). É importante observar que neste exercício ocorre a troca dos pés, no caso, o pé de trabalho, que iniciou atrás, finaliza o movimento na frente. Ryman (2007/1995) denomina esta ação de *over*. A autora também observa que quando ocorre o inverso, ou seja, o pé de trabalho que iniciou na frente e finaliza o movimento atrás denomina-se *under*.

Após o estudo desses saltos, realizou-se o movimento denominado *sissonne*, que segundo Warren (1989) deve compor as aulas dos níveis intermediário e avançado. Ryman (2007/1995) observa que o *sissonne* é um salto de dois pés para um pé, e compara a ação das pernas com uma tesoura. Verifica-se também que os tipos de *sissonne* são muito diversificados, no entanto Vaganova (2013/1934) afirma que o *sissonne fermée* serve como modelo para todos os outros tipos, “(...) pois são feitos da mesma maneira, mudando apenas a

direção” (p. 164). Além disso, Warren (1989) salienta que o *sissonne fermée* é um passo básico e preparatório para os saltos do *grand allegro*.

Neste sentido, foi analisado apenas o *sissonne fermée de côté dessus*, pelo fato de fazer parte do programa utilizado na pesquisa de campo desta investigação. Este movimento inicia-se com o bailarino posicionado *en face*, na 5ª posição com o pé direito *derrière* e braços em *bras bas*. Em seguida realiza-se um *demi-plié* para impulsionar o salto (Figura 36A). No ar, as pernas se afastam, sendo que a perna que estava em 5ª posição *derrière* afasta-se a *la seconde* (Figura 36B). O retorno ao chão ocorre com ambas as pernas no chão em *demi-plié*, sendo que a direita *devant* em 5ª posição (Figura 36C).

É importante observar que não é um salto vertical, mas um salto com deslocamento lateral, em que a perna esquerda está totalmente esticada debaixo do corpo e a direita está aberta em 2ª posição 45° (Warren, 1989; Ryman, 2007/1995). Os braços são coordenados com a ação das pernas, que são erguidas em 2ª posição ou em 3ª (Royal Academy of Dance, 2015b/1997). Estas observações podem ser verificadas na Figura 36:

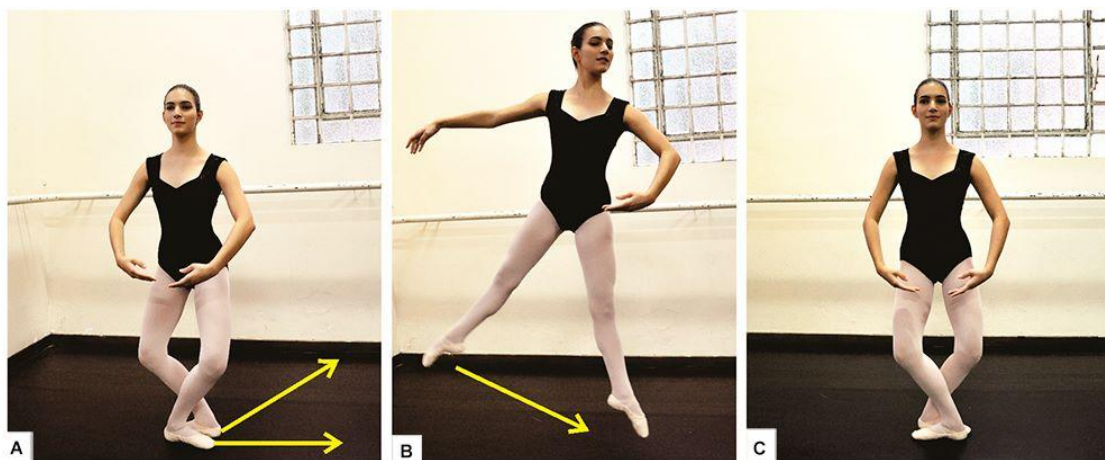


Figura 36: Sissonne fermée de côté dessus.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Warren (1989) sugere que todos os saltos básicos, como os *temps levés*, *assemblés*, *jetés*, entre outros, devem ser inicialmente estudados na barra, embora isso não seja feito durante o trabalho realizado na primeira parte da classe. Mas a autora observa que antes de introduzir um novo movimento de salto na seção *allegro* de uma aula, o professor deve pedir aos alunos para retornar à barra, pois segurando de frente para a barra, eles são capazes de sentir mais segurança e observarem melhor a posição correta das pernas no ar. Após praticar o salto na barra durante algumas vezes, os alunos podem, então, ir ao centro para tentar realizar

o movimento sem o apoio da barra. Finalmente, a autora observa que é importante ter em mente que a única maneira de desenvolver uma forte técnica de *allegro* é através da repetição concentrada de exercícios de salto, por isso, o tempo destinado para o trabalho dos movimentos de *allegro* em uma aula nunca deve ser sacrificado para outras áreas de estudo.

Vaganova (2013/1934) observa a importância do trabalho de *allegro* para a formação do bailarino, pois na maioria das danças, tanto as de solo como as de grupo, todas são “(...) construídas no *allegro*, todas as valsas, todas as *codas* – são *allegros*” (p. 44). Para finalizar a aula, a autora sugere a realização de alguns *changements*, para trazer o equilíbrio para os músculos e ligamentos, e para o tronco, realizar alguns *port de bras*” (Vaganova, 2013/1934).

No entanto, o programa *Intermediate Foundation*, da RAD, sugere a realização da *révérence* para finalizar a aula. Warren (1989) afirma que a *révérence* não deve ser jamais omitida numa aula, pois se trata de um tradicional *port de bras* baseado em gestos e é usado pelos bailarinos para mostrar respeito e gratidão com o professor e, quando for o caso, ao pianista. No programa *Intermediate Foundation* da RAD é sugerido a reverência com a *classical pose en croisé* (Figura 37A), em seguida o *curtsey* (Figura 37B).



**Figura 37: Reverência. (A) *Classical posé en croisé*. (B) *Curtsey*.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.**

Os princípios, posições e movimentos apresentados neste capítulo são considerados por professores e estudantes as bases para criar habilidades técnicas na dança clássica, e por esse motivo não devem nunca ser negligenciados (Royal Academy of Dance, 2015b/1997; Ryman, 2007/1995, Vaganova, 2013/1934). Nesse sentido, os códigos da técnica da dança clássica

estudados nesta seção não devem ser compreendidos como aprisionamento, pelo contrário, devem ser compreendidos como liberdade, uma vez que “(...) quem os domina liberta-se para alçar voos cada vez mais altos, habilita-se a vivenciar a magia de pisar num palco com propriedade e consciência, utilizando-se desta técnica formadora – se essa for sua vontade” (Caminada & Aragão, 2006, p. 14).

Além disso, Marques e Wolff (2014) afirmam que o conhecimento da técnica da dança clássica, tanto em teoria como também na prática, muito pode contribuir para a compreensão sobre a evolução da dança teatral do Ocidente, uma vez que muitos dos movimentos surgidos ao longo de sua história dialogaram com seus princípios e regras.

As autoras também afirmam que a técnica da dança clássica “(...) está sistematizada há tanto tempo e passou por tantas adaptações e aprimoramentos que não se pode negar sua funcionalidade no que diz respeito ao completo e eficiente trabalho do corpo humano” (p. 6), pois, como afirma Fazenda (2012/2007), as técnicas de dança proporcionam ao corpo o conhecimento necessário para se movimentar, uma vez que elas medeiam a relação do homem com o mundo.

Assim, verificou-se que, atrelada à tradição e às codificações de cada escola, os bailarinos almejam o aperfeiçoamento na execução da técnica de dança através do treinamento em outras práticas corporais, o que eu denomino de técnicas complementares à aula de técnica de dança clássica.

1.4 AS TÉCNICAS COMPLEMENTARES À AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA

A dança clássica é uma linguagem viva e está submetida a sucessivas modificações em seu longo percurso de consolidação (Lourenço, 2014; Homans, 2012/2010; Vianna, 2005/1990). Nesse sentido, Lourenço (2014) afirma que a linguagem clássica do bailado “permanece uma linguagem tão intemporal (*sic*) quanto atual, podendo dizer-se dela que é mais relevante hoje, do que foi na Rússia de Petipa” (p. 17). O autor explica que os *ballets* de Petipa, em São Petersburgo, eram destinados à corte do Czar, ou seja, a uma elite. Ao contrastar tal fato com as diversas escolas e companhias atuais, que todos os anos levam à cena os bailados de Petipa para um número bem maior de pessoas, o autor nos dá a noção de que o *ballet* é muito mais relevante hoje do que foi no tempo do seu chamado “auge”.

Lourenço (2014) destaca a palavra “auge”, pois para ele o apogeu do *ballet* não se deu na Rússia Imperial, mas sim nos dias atuais, porque além do amplo acesso do público às montagens das grandes obras clássicas nos teatros, deve-se levar em consideração outros fatores da atualidade, tais como o nível cada vez maior de flexibilidade dos bailarinos, os cânones atuais e até mesmo, por que não dizer, as sapatilhas de pontas, que “são uma consequência do progresso da técnica balética ao longo do século XX. Como é próprio das línguas vivas, a linguagem do *ballet* está em constante evolução” (Lourenço, 2014, p. 18).

Vianna (2005/1990) também corrobora quanto à reflexão sobre a técnica da dança clássica como algo que nunca esteve desligada do mundo à sua volta. Para o autor:

(...) não podemos aceitar técnicas prontas, porque na verdade as técnicas de dança nunca estão prontas: têm uma forma, mas no seu interior há espaço para o movimento único, para as contribuições individuais, que mudam com o tempo. Essas técnicas continuarão existindo enquanto existir a dança, enquanto existirem bailarinos. Taglioni e Pavlova não reconheceriam o balé clássico que se dança hoje em dia – que, na essência, é o mesmo balé clássico de outros tempos. O balé clássico não é dessa ou daquela forma: ele está em movimento e continuará existindo enquanto fizer parte do mundo em que vivemos. A evolução está em todo lugar e a dança não escapa dessa lei (Vianna, 2005/1990, p. 82).

Sobre este aspecto, Chistyakova (2013/1980) apresenta um trecho de um dos artigos escritos por Vaganova, em que observa a necessidade de sempre atualizar a prática de ensino em sala de aula:

Alunas que não me veem há muito tempo, veem uma mudança, um progresso no meu ensino. E por que isso acontece? Por causa da atenção fixa dedicada aos espetáculos da nova era. Pois há vida por todos os lados, tudo cresce, tudo se movimenta para

frente. Por isso recomendo...observar a vida e a arte (Vaganova, s/d, citada por Chistyakova, 2013/1980, p. 32-33).

Dessa forma, a partir dos pensamentos dos autores Lourenço (2014), Chistyakova (2013/1980), Homans (2012/2010), Caminada e Aragão (2006) e Vianna (2005/1990), pode-se perceber que as modificações ocorridas no *ballet* e em seus ensinamentos corresponderam à incorporação de aspectos culturais, sociais, intelectuais e políticos nos diversos locais e épocas que fazem parte dessa história.

No percurso em procurar compreender essas modificações, principalmente no que se refere ao processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica, verifiquei em Minden (2005) e Berardi (2005/1991), que os bailarinos realizam aulas de técnicas complementares como ferramentas de treinamento, uma vez que estas trabalham o corpo com objetivo de proporcionar força, resistência e flexibilidade. Berardi (2005/1991) salienta que essas aulas de condicionamento também contribuem para a prevenção de lesões ou diminuição do tempo de recuperação quando elas ocorrem; tal fato permite que os bailarinos atendam melhor às demandas de treinamento e desempenho na dança.

Entre essas técnicas complementares, Minden (2005) e Berardi (2005/1991) citam o treinamento resistido, a *floor-barre*, a natação, a Yoga, como também os métodos somáticos, a exemplo do Pilates, Ideokinesis, método Alexander e os métodos Gyrotonic e Gyrokinesis⁴⁵. Além disso, verificou-se que muitos estudiosos criaram seus próprios programas de treinamento a partir das técnicas vivenciadas. Por exemplo, Weeks (2010) desenvolveu o BalleCore, um programa de exercícios que engloba os fundamentos da dança clássica, do *hatha yoga* e do método Pilates.

A autora afirma que todos os três métodos são formas de alcançar um elevado nível de aptidão, mas, devido à rotina diária das pessoas, seria difícil encontrar tempo para a prática das três modalidades separadamente. Daí a autora e criadora do programa combinou o que ela julgou ser o melhor em cada um e assim criou o BalleCore. Segundo Weeks (2010), a prática do método leva o corpo a uma combinação de movimentos executados em uma variedade de planos de movimento, o que permite uma abordagem abrangente capaz de treinar a

⁴⁵ As técnicas denominadas de treinamento resistido, *floor-barre*, natação e Yoga não serão discutidas nesta tese, uma vez que este não é objetivo da mesma. Porém, os métodos somáticos citados por estas autoras, entre outros métodos, serão melhores dissertados no Capítulo 2.

musculatura, corrigir a postura e levar para as atividades diárias os conceitos trabalhados na sala de aula.

Além do BalletCore, existem outros diversos programas de treinamentos com objetivos semelhantes, tais como o BalletPilates, de Audrea Laura e o Yopalates, de Louise Solomon⁴⁶, que visam proporcionar condicionamento físico, força, resistência e flexibilidade para bailarinos ou não.

Observou-se também que, paralelo às criações de programas específicos de treinamento, estão sendo desenvolvidas diversas pesquisas e eventos científicos que discutem a dança clássica. No III Encontro Científico da Associação Nacional de Pesquisadores em Dança - ANDA, realizado no Brasil em 2013, a pauta de discussão contemplou uma diversidade de trabalhos de pesquisa que abordavam em especial o ensino e a prática da dança clássica. No 31º Festival de Dança de Joinville, realizado em julho de 2013, também no Brasil, foi promovido o 7º Seminário de Dança, cujo tema foi “A Dança Clássica: dobras e extensões”. Este seminário propôs dialogar, especificamente, sobre a técnica da dança clássica na contemporaneidade, discutindo seus desdobramentos como ferramenta de criação e processos pedagógicos.

Além disso, Rosário (2016), a partir da pesquisa bibliográfica em artigos, monografias, dissertações de mestrado e teses de doutoramento produzidos no Brasil, no período compreendido entre 2010 a 2015, verificou que o uso da educação somática nas aulas de dança clássica possibilita novos caminhos de investigação e criação, alterando os modos de fazer dança, bem como produzir contributos epistemológicos sobre o corpo na dança clássica.

Todos esses fatores me levaram a refletir sobre como a educação somática pode contribuir para o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica. Nesse sentido, apresento, no capítulo seguinte, o percurso dos métodos somáticos, até a consolidação do termo educação somática, bem como a descrição dos princípios e a sistematização da aula do método Gyrokinesis.

⁴⁶ Para maiores informações, consultar <http://balletpilates.com.br/> e <https://www.yopalates.com.au/>.

2. A EDUCAÇÃO SOMÁTICA: princípios e métodos

Este capítulo versa sobre a educação somática, uma área de estudos que surgiu “(...) inicialmente fora da academia e vem sendo trazido para as universidades paulatinamente (...)” [o que] “(...) vem contribuindo muito para a sua consolidação como campo de conhecimento” (Domenici, 2010, p. 70). Além disso, alguns estudos realizados por Fortin (1998), Rosseto e Strazzacappa (2015) têm revelado que o campo da educação somática é multidisciplinar, ocorrendo principalmente na área das Artes, na qual tem maior representatividade acadêmica, mas também nas áreas de Educação e Saúde.

Desta forma, será apresentado o contexto histórico do termo educação somática, bem como o surgimento das primeiras práticas somáticas, para, em seguida, compreender e dissertar sobre os princípios fundadores desse campo de conhecimento, bem como os princípios comuns dos métodos e práticas da educação somática, salientados pelos autores Fortin (1999; 2011), Hanna (1977; 1986), Lima (2010a), Nivolini (2008), Souza (2012) e Strazzacappa (2009; 2012).

Paralelamente, tais princípios foram confrontados com os estudos contemporâneos das ciências cognitivas, em especial de Damásio (2011/2009; 2012/1994; 2015/1999), Gardner, Chen e Moran (2010/2009) e Maturana e Varela (2001/1984), pelo fato destes estudos auxiliarem na compreensão de que a cognição emerge a partir dos nossos corpos e das nossas experiências corporais, as quais, por sua vez, estão relacionadas com o ambiente em que o indivíduo está inserido.

Além das ciências cognitivas, o estudo da educação somática nesta tese se sustentou nos conceitos de percepção e estesiologia de Merleau-Ponty (2015/1945), complementados pelos estudos desenvolvidos por Nóbrega (2008; 2011), e o conceito de sensibilização de Imbassaí (2003). Todas essas considerações contribuíram para a contextualização e discussão a respeito das vivências somáticas realizadas durante a pesquisa de campo desta investigação.

Importante salientar que, neste estudo, será utilizado o termo ‘reformadores do movimento’, criado por Strazzacappa (2009; 2012), para diferenciar os educadores das técnicas somáticas de outros sistematizadores de métodos corporais, tais como professores e coreógrafos, pois, segundo a autora, os reformadores de movimentos não possuem o foco de codificar seus próprios métodos de trabalho com o objetivo de uniformizar os distintos corpos

dos bailarinos, mas se preocupam em solucionar problemas físicos a partir da compreensão do corpo e do indivíduo.

Strazzacappa (2012) ainda complementa que “(...) os reformadores se diferenciam dos demais profissionais da área corporal por terem sido os criadores, os pais de novas concepções, de novas maneiras de pensar o corpo e o movimento (...)” (p.158). Assim, os demais, sejam eles os discípulos diretos - aqueles formados pelos reformadores - ou os indiretos - aqueles formados pelas escolas - são chamados de educadores das técnicas somáticas, quando são os profissionais; e de praticantes, quando forem amadores, ou seja, que realizam aulas de educação somática, mas não ensinam (Strazzacappa, 2012).

Após essas definições e considerações, este capítulo apresenta o método Gyrokinesis, o qual foi utilizado na pesquisa de campo da presente investigação. Também é dissertado sobre os pontos de atenção, os conceitos complementares e os princípios-chaves do referido método. Em seguida, apresenta-se a estrutura da aula do nível I do método Gyrokinesis, como também a explicação das séries de exercícios realizadas na pesquisa de campo e as quais encontram-se relacionadas no Anexo 02 da presente tese. E por fim, serão apresentadas algumas estratégias facilitadoras para o processo de ensino e aprendizagem usadas na educação somática, em especial nas aulas do método Gyrokinesis e realizadas na pesquisa de campo.

2.1 EDUCAÇÃO SOMÁTICA: UM CAMPO EM DESENVOLVIMENTO

A expressão educação somática foi definida, pela primeira vez, por Thomas Hanna em 1986, no artigo intitulado *What is Somatics*, publicado na revista *Somatics*, no qual afirmou que somático é “the field which studies the soma: namely, the body as perceived from within by first-person perception (...)” (Hanna, 1986, p. 4). O autor salienta que, quando o ser humano é observado a partir do ponto de vista de uma terceira pessoa, há apenas a observação do fenômeno corpo. Porém, quando esse mesmo ser humano se observa, ou seja, do ponto de vista da primeira pessoa e dos seus próprios sentidos proprioceptivos, um fenômeno diferente é percebido: a soma humana. Assim, o autor compreende a educação somática como um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio ambiente, em que estes três fatores são vistos como um todo agindo em sinergia (Fortin, 1999; Strazzacappa, 2009).

Fortin (1999) também observa que o campo de estudo da educação somática “(...) engloba uma diversidade de conhecimentos, nos quais os domínios sensoriais, cognitivo, motor, afetivo e espiritual se misturam com ênfases diferentes” (p. 40). Bolsanello (2010) complementa essas ideias afirmando que a educação somática é um campo teórico e prático composto por diversas técnicas e métodos corporais, cujo eixo de atuação é o movimento do corpo⁴⁷.

Por técnicas e métodos, são compreendidas as de Alexander, Feldenkrais, Bartenieff, Ideokinesis, Body-Mind Centering, Eutonia, Gyrokinesis, entre outras (Fortin, 1999; Eddy, 2009; Bolsanello, 2010; Pinto, 2012; Silva, 2013). Algumas dessas técnicas e métodos receberam o nome de quem as criou. Por exemplo, Mathias Alexander (1865-1955) desenvolveu a técnica Alexander, Moshe Feldenkrais (1904-1984) o método Feldenkrais e Irmgard Bartenieff (1900-1981) o método Bartenieff. Já outros métodos receberam outros nomes, tal como Ideokinesis, idealizado por Mabel Todd (1880-1956), *Body-mind Centering*, desenvolvido por Bonnie Cohen (1943-) e método Gyrokinesis, sistematizado por Juliu Horvath (1942-).

Fortin (1999) observa que essas técnicas e métodos eram conhecidos com a denominação de “body therapies, body work, body awareness, body-mind practices, hands-on work, releasing work” (p. 40). Porém, no Brasil, foram compreendidos como terapia corporal, trabalho corporal, técnica de *release* e técnicas de consciência corporal (Strazzacappa, 2012).

O termo educação somática, em si, somente foi consolidado em 1989, ano do primeiro simpósio bianual *Science and Somatics for Dance*, do *National Dance Association* (Fortin, 1999), bem como a partir da formação de algumas associações, como a *International Somatic Movement Education and Therapy Association* (ISMETA/EUA) e do *Regroupement pour l'Education Somatique* (RES/Canadá), as quais contribuíram para a definição de que o campo profissional da educação somática é composto por uma gama de disciplinas, métodos e técnicas que, apesar de suas peculiaridades, todas possuem um olhar holístico para o corpo.

É importante observar que a palavra holismo foi usada primeiramente no livro de Smuts, intitulado *Holism and Evolution*, em 1928, para descrever as filosofias que levavam em consideração os sistemas como um todo e não somente as suas partes, evidenciando a

⁴⁷ É importante destacar que, na presente investigação, não pretendo descrever detalhadamente sobre cada uma das técnicas e métodos da educação somática, mesmo porque não é este objetivo desta tese, mas serão utilizados alguns conceitos, quando julgar necessário, para melhor elucidar as questões sobre o método aplicado na pesquisa de campo, uma vez que há pouco material publicado sobre o método Gyrokinesis.

importância de estudar a maneira como as partes estão relacionadas entre si, da mesma forma que é importante estudá-las separadamente (Pietroni, 1988/1986). Porém, é nos Estados Unidos, na década de 70, que pesquisadores envolvidos com questões corporais se vincularam a este modelo holístico e desenvolveram o que hoje é conhecido como abordagem somática (Vieira, 1998).

No entanto, antes da consolidação do termo, aproximadamente entre o final do século XIX e o início do século XX, essas técnicas e métodos somáticos eram vistos como “(...) um movimento heterogêneo em sua constituição, preocupado em repensar o corpo objeto, resultante da mecanização operada pela Revolução Industrial e pelo desenvolvimento do capitalismo” (Silva, 2015, p.36). Vieira (1998) observa que quando o corpo é considerado um objeto e separado do sujeito, tal como ocorre no paradigma cartesiano, não é possível acessar a subjetividade; uma vez que o viés cartesiano considera o homem um ser dual, constituído por duas partes independentes: o corpo, uma substância extensa; e a mente, a substância pensante e superior (Pinto, 2012).

Esta visão dualista caracterizou a concepção científica por um determinado período de tempo, mas a partir do século XX, com a Fenomenologia, o corpo deixou de ser considerado um mero objeto, uma vez que este movimento percebe o ser humano como uma unidade existencial em que corpo e mente estão integrados (Pinto, 2012). Além disso, Pinto (2012) salienta que este movimento esteve associado aos pensamentos da filosofia francesa, sobretudo aos de Merleau-Ponty. Este filósofo construiu o argumento acerca da importância dos sentidos e da percepção para uma experiência corporal, em que o movimento e o sentir são elementos importantes para a percepção e para o conhecimento a respeito do mundo (Nóbrega, 2008).

Eddy (2009), ao fazer algumas considerações sobre o contexto do surgimento das primeiras propostas somáticas, afirma que as pesquisas somáticas foram impulsionadas por alguns movimentos, e cita como o principal a Fenomenologia e, com isso, “(...) a gradual shift towards theoretical support for experiential learning and sensory research occurred in parts of the academic and scholarly culture” (p. 6), entre as quais se destacam as contribuições de Merleau-Ponty (Eddy, 2009).

Assim, a compreensão da percepção, em Merleau-Ponty, contribuiu para as diversas práticas corporais, como também estimulou a procura de novas maneiras de se movimentar para além do deslocamento mecânico das partes do corpo no espaço, dos conteúdos e dos

métodos de ensino tradicional, entre outros aspectos que configuram as práticas educativas do corpo (Eddy, 2009; Nóbrega, 2008). Nesse aspecto, Vieira (1998) observa que a abordagem somática, através das vivências corporais, permite o despertar das sensações internas e da consciência cinestésica, e, por conseguinte, o controle e a ativação dos mecanismos de autorregulação corporal, contribuindo assim para esse movimento da Fenomenologia.

Merleau-Ponty reconheceu que a percepção sempre esteve integrada à cultura, apesar de admitir que, em seu próprio trabalho, não elaborou os passos entre a percepção e a análise histórica e cultural (Csordas, 2008/2002). Nesta possível lacuna deixada por Merleau-Ponty, o autor Csordas (2008/2002) introduz a ênfase em Bordieu sobre o corpo socialmente formado como a base da vida coletiva. Para o autor, “a preocupação de Bordieu com o corpo, trabalhando no domínio empírico da prática, é paralela e compatível com a análise de Merleau-Ponty no domínio da percepção” (p. 370). Assim, Csordas (2008/2002) sugere que a corporeidade não precisa ser restrita à microanálise pessoal associada com a fenomenologia, mas também é relevante para as coletividades sociais. É dentro desse processo que se modifica a compreensão da percepção como um processo corporal para uma noção de modos somáticos de atenção identificados em uma variedade de práticas culturais.

Para Csordas (2008/2002), um modo somático de atenção significa “(...) não apenas atenção com o nosso próprio corpo, mas inclui atenção aos corpos de outros” (p. 372). Nesse sentido, o autor constrói uma metodologia de investigação que parte da experiência corporificada para entender as relações pessoa-mundo. Este conceito de modos somáticos de atenção refere-se ao envolvimento sensorial do corpo quando este estabelece uma relação com outros corpos. Nesta percepção “(...) participam a visão, a audição, o tato, a cinestesia e, em algumas circunstâncias, o olfato” (Fazenda, 2012/2007, p.76). Tais assertivas contribuem para a concepção do indivíduo como unidade inseparável, em que o corpo integra um todo articulado em comunhão com a mente (Pinto, 2012), com o outro e com o ambiente no qual este indivíduo está inserido.

Eddy (2009) destaca que a procura desta integração levou muitos dos reformadores do movimento a investigarem outras práticas, tal como fez Moshe Feldenkrais, através dos estudos realizados no judô, e Ida Rolf, Joseph Pilates e Juliu Hovarth, os quais estudaram e praticaram Yoga (Eddy, 2009; Bolsanello, 2010). Todos esses contatos e vivências contribuíram para que cada reformador e educador somático sistematizasse seus métodos baseados nesta integração do indivíduo como um todo.

Além dessas práticas, Eddy (2009), Souza (2012) e Strazzacappa (2009) observaram as contribuições advindas de alguns artistas para o desenvolvimento do movimento somático, em especial os trabalhos realizados por François Delsarte, Rudolf Laban, Jacques-Dalcroze, Isadora Duncan e Mary Wigman, uma vez que estes artistas desenvolveram estudos sobre domínio e expressividade do movimento relacionado à percepção e à consciência do próprio corpo e dos gestos no espaço.

(...) These artists helped to set the stage for the emergence of somatic movement as a vital force in our current world. They shaped the culture in which the primary somatic pioneers were working. As dancers they were breaking rules; as people they were reintroducing non-Cartesian models. (...) (Eddy, 2009, p. 10).

Strazzacappa (2009; 2012) salienta que Delsarte, Laban e Jacques-Dalcroze não definiram e nem sistematizaram técnicas corporais de educação somática, porém, tendo em vista as pesquisas realizadas e as teorias elaboradas, a autora reconhece os contributos desses artistas para o desenvolvimento posterior das técnicas somáticas, seja através dos seus discípulos diretos ou indiretos.

Todos esses estudos e teorias apontados e citados principalmente por Eddy (2009) e Strazzacappa (2009) – a filosofia oriental, as artes e a fenomenologia – foram transferidas para outras áreas de conhecimento, tais como na psicologia, com Sigmund Freud, Carl Jung e Wilhelm Reich; na educação, com Heinrich Jacoby e John Dewey; e na área da saúde, com Edmond Jacobson. Sem a intenção de descrever como se deram essas transferências em cada área, Hanna (1977) observou que Reich visualizou essas práticas somáticas como uma adição necessária para a psicanálise freudiana. Ele destacou que antes da terapia através da fala, como é o caso da psicanálise, o paciente deveria passar por um tratamento não-verbal para ocorrer a liberação muscular. Então, em um estado mais relaxado e confortável, o paciente estaria preparado para a auto compreensão.

Assim, Reich desenvolveu algumas técnicas para livrar o corpo das coraças musculares. Muito ao contrário de seus colegas psicanalistas, ele tocava em seus pacientes, manipulando seu esqueleto e pressionando sua musculatura (Hanna, 1977). Essas mudanças de pensamentos, estudos e teorias possibilitaram o questionamento do dualismo cartesiano e

favoreceram o surgimento das primeiras propostas somáticas (Eddy, 2009). Foi o caso do Sistema de Integração Postural, denominado também de *Rolfing*, criado por Ida Rolf com o objetivo de eliminar bloqueios musculares do corpo.

Nesse processo de investigação sobre o surgimento das primeiras técnicas e métodos somáticos, Bolsanello (2012) afirma que a trajetória dessas práticas é composta por vários reformadores do movimento, que formularam suas técnicas numa tentativa de solucionar questões pessoais, a exemplo da perda de voz de Mathias Alexander, que o fez criar a Técnica de Alexander; o problema do joelho de Moshe Feldenkrais, que lhe possibilitou elaborar o método Feldenkrais; a insuficiência cardíaca de Gerda Alexander, que a estimulou a criar a Eutonia; o traumatismo do calcâneo de Juliu Horvath, que o fez sistematizar os métodos Gyrotonic e Gyrokinesis.

No entanto, nos trabalhos desenvolvidos por Baldi (2014), Eddy (2009) e Strazzacappa (2009), foram levantadas algumas considerações sobre o contexto do surgimento das primeiras propostas somáticas, as quais relacionam não somente com as histórias pessoais dos criadores, como salientou Bolsanello (2010), mas com o contexto mundial e, principalmente, com os estudos e teorias surgidas na Europa e nos EUA, em que as experiências individuais, as doenças e as limitações físicas levaram muitos homens e mulheres, separadamente, mas em um mesmo período de tempo, a descobrir e investigar o corpo.

Segundo Baldi (2014), o mundo, como um todo, foi fortemente influenciado pelo dualismo ocasionado nos períodos de guerras. Por exemplo, a Primeira Guerra Mundial (1914-1918) dividiu o mundo em dois:

(...) de um lado, o Império Austro-Húngaro, Alemanha e Itália, que mais tarde mudaria de aliados (Tríplice Aliança); e de outro, França Rússia e Reino Unido (Tríplice Entente). O resultado disso? Mais de 10 milhões de pessoas morreram e outros milhares ficaram feridos, amputados, lesionados (Baldi, 2014, p. 53).

A autora afirma que foi nesse ambiente de guerra, de corpos feridos e mutilados, que começaram a se desenvolver as primeiras pesquisas somáticas. Lima (2010a) corrobora com essa ideia, ao citar o método Pilates, criado por Joseph Pilates (1883-1967), que durante a Primeira Guerra Mundial, no ano de 1914, trabalhou em um hospital com os doentes e

mutilados da guerra. Nesse período, Pilates iniciou os primeiros experimentos com o uso de molas para auxiliar na recuperação dos pacientes, como também ensinou a sua técnica de reeducação corporal aos seus colegas e, como resultado, nenhum deles adoeceu durante a epidemia de influenza em 1918 (Suetholz, 2011).

Além do Pilates, Bolsanello (2010) cita outros métodos somáticos que tiveram suas origens a partir da vivência dos seus criadores no período de guerra, tal como Lily Erhenfried (1896-1994), idealizadora da Ginástica Holística, que viveu as duas guerras mundiais e, por ser judia, fugiu para a França, fingindo-se de muda; e Emilie Conrad (1934), criadora do método *Continuum*, que afirma carregar consigo “(...) o medo e terror de seus avós na Alemanha Nazista” (Becker, 2010, p. 176).

Essas experiências, marcadas e influenciadas pelas guerras, possibilitaram, aos reformadores do movimento, olhar para o homem e para o próprio corpo, pois apesar das técnicas somáticas terem surgido para solucionar problemas específicos e pessoais desses reformadores, tiveram, como resultado, o resgate da unidade e da identidade do ser humano (Strazzacappa, 2009), já que “(...) naquele mundo dualista, havia gente resgatando o indivíduo” (Baldi, 2014, p. 54).

Silva (2015) observa que nesse indivíduo dicotômico do pós-guerra, “(...) alguns pensadores do corpo iniciam a elaboração de práticas pluridisciplinares e constroem os fundamentos teóricos do que viria, posteriormente, a ser denominado de pensamento somático” (pp. 36-37). Alguns desses pensadores são considerados os pioneiros e influenciaram outros pensadores somáticos ligados à dança, à saúde e à educação⁴⁸. Além de Silva (2015), outros autores, tais como Fortin (1999), Eddy (2009) e Strazzacappa (2009, 2012) também se preocuparam em traçar uma linha cronológica dos primeiros métodos somáticos, os quais resultaram no surgimento de novos métodos e que ainda continuam, até hoje, inspirando uns aos outros.

Michèle Mangione (citado por Fortin, 1999) distingue três períodos no desenvolvimento da educação somática. O primeiro, da virada do século aos anos 30, quando os pioneiros desenvolviam seus métodos, geralmente a partir de uma questão de autocura. O segundo

⁴⁸ Silva (2015) apresenta uma lista dos possíveis pioneiros responsáveis pela criação dessas novas perspectivas corporais no movimento: François Delsarte (1811-1871), Emile Jacques-Dalcroze (1865-1950), Bess Mensendieck (1864-1957), Isadora Duncan (1878-1927), Rudolf Laban (1879-1958), Frederick Matthias Alexander (1869-1955), Mabel Todd (1880-1956), Joseph Pilates (1883-1967), Mary Wigman (1886-1973) e Elsa Gindler (1885-1961).

período compreende o período entre 1930-1970, momento em que houve uma disseminação dos métodos graças aos estudantes formados por aqueles pioneiros. E o terceiro e último período, dos anos 70 até hoje, é marcado por diferentes aplicações nas práticas e nos estudos terapêuticos, psicológicos, educativos e artísticos.

A partir desses estudos, Strazzacappa (2012) analisou três linhas das técnicas de educação somática: a linha australiana, representada por Mathias Alexander (1865-1955); a linha europeia, por Moshe Feldenkrais, e a linha norte-americana, desenvolvida por Mabel Todd, na tentativa de encontrar as fontes que influenciaram os movimentos somáticos no Brasil.

Nesse caminho, Strazzacappa (2012) observa que há um desenho descontínuo em torno de quem influenciou quem, visto que muitos estudaram, pesquisaram ou foram influenciados pelos métodos de uns e de outros, de forma direta ou indireta. Por este motivo, a autora afirma que, ao investigar as fontes dos métodos somáticos, esta palavra – “fontes” – deve ser escrita no plural e entre aspas, pois “(...) nunca haverá apenas uma fonte, mas vários fatores que influenciaram esses reformadores (...)” (p. 62). Por exemplo, os trabalhos desenvolvidos por Dalcroze e Laban influenciaram os estudos realizados por Bartenieff, Duschenes e Gerda Alexander (Strazzacappa, 2012). Assim como as artes cênicas influenciaram Mathias Alexander, Emilie Conrad, Klauss Vianna e Juliu Horvath, que, por sua vez, influenciaram e tiveram outras influências (Bolsanello, 2010).

Retornando à tentativa de encontrar as fontes que influenciaram o movimento somático, Strazzacappa (2012) investigou no Brasil e observou que, especificamente após a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), vários artistas se instalaram no território brasileiro para tentar reconstruir suas vidas.

Estes artistas traziam em suas bagagens conhecimentos adquiridos seja pelos estudos feitos nas escolas europeias, seja pelas pesquisas empíricas pessoais, seja por suas experiências profissionais. Nas cidades brasileiras, eles encontraram, mais do que um território ainda a ser explorado para o desenvolvimento de suas pesquisas, um ambiente extremamente acolhedor (Strazzacappa, 2012, p. 16).

Sobre este aspecto, a autora complementa que a maior parte dos imigrantes se instalou nas regiões Sul e Sudeste do território brasileiro, devido às condições climáticas e à existência de comunidades europeias já alojadas. Silva (2015) observa que o deslocamento dos pioneiros somáticos de seus países de origem para outros países em procura de refúgio possibilitou que as suas ideias fossem difundidas. A autora supõe ainda que esses deslocamentos teriam dificultado as tentativas dos investigadores em traçar descendências diretas entre discípulos e mestres.

Por exemplo, Hanna atribui a Mathias Alexander o desenvolvimento da primeira técnica somática (Baldi, 2014). Porém, Eddy (2009) identificou Mathias Alexander, Moshe Feldenkrais, Mabel Todd, Irmgard Bartenieff, Charlotte Selver, Milton Trager, Gerda Alexander e Ida Rolf como os pioneiros no desenvolvimento dos estudos somáticos e, a partir desses, outros pesquisadores também sistematizaram diferentes métodos interessados em compreender o corpo e o indivíduo sob a perspectiva do movimento.

Não é objetivo desta investigação apresentar um percurso cronológico do surgimento dos métodos somáticos, porém é importante observar que somente nos anos 1970 alguém sistematizou as características comuns das técnicas corporais criadas e desenvolvidas pelos reformadores do movimento e as nomeou como somáticas. De acordo com Baldi (2014), Thomas Hanna observou e agrupou essas técnicas e as denominou como educação somática. Segundo Eddy (2009), Hanna, apoiado por Don Hanlon Johnson e Seymour Kleinman, compreendeu que:

(...) Each person and their newly formed ‘discipline’ had people take time to breath, feel and ‘listen to the body,’ often by beginning with conscious relaxation on the floor or lying down on a table. From this gravity-reduced state, each person was guided to pay attention to bodily sensations emerging from within and move slowly and gently in order to gain deeper awareness of ‘the self that moves’. Students were directed to find ease, support, and pleasure while moving – all the while paying attention to proprioceptive signals. Participants were also invited to experience increased responsiveness as they received skilled touch and/or verbal input as ‘fresh stimuli’ from a somatic educator or therapist (Eddy, 2009, pp. 6-7).

Assim, na procura de uma palavra capaz de abranger tanto os aspectos físico-estruturais do corpo, como também os aspectos subjetivos, simbólicos e sociais, os quais se constroem a partir da relação com outros indivíduos e com o ambiente, Hanna (1986) escolheu o termo grego *soma*, que significa o corpo vivo. Para Souza (2012), a palavra *soma* é maleável e carrega a ideia de algo em constante transformação, o que se torna importante para os processos de (re) aprendizagem a partir do sentir, do perceber e/ou do mover.

Após Hanna (1986) publicar o artigo *What is Somatics*, citado no início desta seção, o termo Educação Somática passou a ser inserido e desenvolvido em distintos contextos, como nas áreas das artes, da saúde e da educação (Bolsanello, 2010; Eddy, 2009; Fortin, 2009). Lima (2010b) observa que, apesar dos preceitos da educação somática terem sido fundamentados nos conhecimentos da área da saúde, o autor adverte que educação somática não é uma terapia, mesmo admitindo que haja benefícios que se manifestam em sensações de bem-estar tanto no plano físico como no psicológico. O autor se respalda no posicionamento da *Le Regroupement pour l'éducation somatique* (RES), a qual afirma que:

A educação somática não é em si uma terapia. Ainda que possa claramente haver benefícios no plano terapêutico, ela não pertence ao campo médico. Ela não detém o discurso sobre a patologia, não estabelece o diagnóstico, não faz tratamento nem mesmo prognóstico de resultado, seja no plano físico, psicológico ou comportamental (RES, citado e traduzido por Lima, 2010b, p. 54).

Sobre este aspecto, Strazzacappa (2009, p. 50) salienta que “(...) os reformadores do movimento não tinham como objetivo o desenvolvimento de técnicas terapêuticas (...) o objetivo deles era encontrar soluções para seus respectivos problemas.” Nesse sentido, Bolsanello (2010) compreende que o que define se a abordagem é educacional ou terapêutica é a intenção do profissional e afirma que “(...) o método de educação somática privilegia estratégias educacionais para abordar as queixas das pessoas” (...) (p. 405).

Tal assertiva encontra-se fundamentada em Hanna (1977), o qual salienta que as técnicas e métodos somáticos possuem pontos de vista em comum, porém não se movem na mesma direção, pois o que justifica a diferença entre terapeutas e educadores somáticos é que

os primeiros oferecem soluções para males e queixas específicas, enquanto os segundos, os educadores, procuram educar o corpo, propor maneiras de se movimentar, e não curar. Hanna (1977) ainda complementa com a afirmação de que o terapeuta melhora as coisas pela cura das doenças; o educador, por sua vez, melhora as coisas, ajudando-lhe a tornar-se capaz.

Bolsanello (2010) salienta que, a partir dos anos 1960, a educação somática, no Brasil e no exterior, fez-se presente em outro campo de conhecimento: o das artes cênicas. E evidencia que os métodos somáticos não beneficiam somente os corpos de bailarinos e atores, mas vêm ganhando espaço nas universidades e clínicas de fisioterapia.

Profissionais das áreas de educação física, psicologia e fisioterapia optam por atualizar-se através de métodos de Educação Somática porque atestam que a consciência corporal e o autocuidado são fatores indispensáveis tanto no desenvolvimento da expressão, quanto na recuperação e prevenção de estados patológicos das pessoas com as quais lidam (Bolsanello, 2010, p. 405).

No âmbito acadêmico, várias pesquisas de especialização, mestrado e doutorado, bem como publicação de artigos científicos, voltam o olhar para a educação somática, relacionando com as áreas de educação, saúde e artes (Lima, 2010a, 2010b; Souza, 2012; Baldi, 2014; Eddy, 2009; Strazzacappa, 2010). Além, disso, as descobertas das ciências cognitivas, em especial de Damásio (2011/2009; 2012/1994, 2015/1999), Maturana e Varela (2001/1984), vêm organizando importantes fontes de diálogos e fundamentações para as propostas da somática. Neste aspecto, Domenici (2010) cita a *Embodied Cognition*, uma corrente teórica sustentada na premissa de que “a experiência corporal (sensório-motora) é a base para a construção de qualquer tipo de conhecimento” (p. 72). Desta forma, a cognição não está ligada somente aos processos e operações mentais, mas também ao desenvolvimento das capacidades corporais.

A partir dessas proposições, verifica-se que o campo da educação somática está se consolidando no espaço acadêmico e que, apesar dos métodos e das técnicas somáticas possuírem suas próprias ênfases educacionais, bem como seus próprios princípios e técnicas, todas possuem princípios comuns, os quais servirão de referência para a compreensão do método Gyrokinesis, bem como para a análise dos dados coletados na pesquisa de campo.

2.2 PRINCÍPIOS COMUNS DAS PRÁTICAS E MÉTODOS SOMÁTICOS

A partir dos estudos realizados por Fortin (1999), Bolsanello (2010), Strazzacappa (2012), Souza (2012) e Baldi (2014), foram identificados os princípios fundadores e os princípios comuns às distintas práticas e métodos da educação somática. Desta forma, esta seção faz referência aos princípios salientados por esses estudos e não às particularidades de cada técnica e método da educação somática, apesar de, em certos momentos, citar algumas para exemplificar o princípio salientado.

Assim, foi verificado que Fortin (1999), Bolsanello (2010) e Strazzacappa (2012) descreveram quatro princípios fundadores da educação somática. O primeiro refere-se que todas as técnicas e métodos de educação somática têm um ponto de partida comum: elas foram definidas após um acidente, uma lesão, uma doença crônica ou uma condição adversa de saúde vivida por seus criadores.

Este fato não significa que a condição essencial para criar e sistematizar um método seja ser vítima de um acidente ou de um problema de saúde, porém, esta circunstância nos indica que “(...) situações de desconforto físico são as principais motivadoras de reflexões (...)” (Strazzacappa, 2012, p.159). Assim, a perda de voz de Mathias Alexander, a lesão no joelho de Moshe Feldenkrais, as limitações físicas de Joseph Pilates, assim como o traumatismo do calcâneo de Juliu Hovarth foram estímulos para que estes indivíduos refletissem sobre o seu próprio corpo e sobre o movimento, para, assim, elaborar seus próprios métodos.

O segundo princípio fundador é que as técnicas e os métodos de educação somática, de certa maneira, questionaram a medicina da época praticada nos países da América e da Europa (Bolsanello, 2010; Strazzacappa, 2012), o que justifica a confusão entre a educação somática e as terapias corporais salientada na seção anterior. Os reformadores do movimento não tinham, como objetivo, desenvolver técnicas terapêuticas, mas encontrar soluções para os seus respectivos problemas, uma vez que não concordavam com as soluções oferecidas pela medicina da época (Hanna, 1977; Souza, 2012; Baldi, 2014).

Sobre este aspecto, Souza (2012) descreve a situação de Mabel Todd, que sofreu um grave acidente que a deixou temporariamente parálitica. O prognóstico de que dificilmente voltaria a andar fez com que Todd buscasse a autocura através das construções imagéticas

sobre o uso do corpo. Posteriormente, seu trabalho foi desenvolvido por Lulu Sweigard e Barbara Clark e nomeado Ideokinesis⁴⁹ (Eddy, 2009; Bernard, Steinmuller & Stricker, 2006).

Outro exemplo é o caso de Mathias Alexander, ator e declamador, que devido a uma tendência persistente à rouquidão e a problemas respiratórios, tinha a sua voz prejudicada durante os recitais. Por orientações médicas e dos professores de voz, Alexander foi aconselhado a usar a voz o mínimo possível. Tal fato o levou a perceber que “(...) não tinha dificuldade na fala do dia a dia, (...) concluiu que a causa do problema deveria ser algo que fazia enquanto declamava (...)” (Gelb, 2000/1987, p. 13). Assim, colocou-se em frente a um espelho, começou a observar atentamente aquilo que chamou de seu ‘modo de fazer’, primeiro enquanto falava e, depois, enquanto declamava. Foi quando percebeu que, ao declamar, três coisas aconteciam: enrijecia o pescoço, fazendo com que a cabeça fosse para trás; forçava de forma excessiva a laringe para baixo; e aspirava o ar de forma ofegante (Gelb, 2000/1987).

Após algumas observações e evitando projetar a cabeça para trás, Alexander compreendeu que o funcionamento de seu mecanismo vocal era influenciado não apenas pela cabeça e pelo pescoço, mas pela tensão ao longo de todo o seu corpo. Com essas observações e com mudanças na maneira de usar o próprio corpo, a qualidade de sua voz havia melhorado, fato inclusive confirmado pelos médicos, já que a laringe estava em melhores condições (Gelb, 2000/1987; Bolsanello, 2010).

Os casos de Mabel Tood e de Mathias Alexander nos levam a compreender o terceiro princípio fundador, relacionado com a trajetória similar do desenvolvimento das práticas somáticas: elas se desenvolveram de uma prática essencialmente empírica à teorização (Strazzacappa, 2012; Souza, 2012; Baldi, 2014). Ou seja, todos os reformadores do movimento estudados pelos autores, partiram de suas experiências sensoriais, de suas vivências, para a sistematização e codificação de sua técnica ou de seu método.

Strazzacappa (2012) explica que é mais adequado o uso do termo teorização, e não teoria, porque “(...) esta última está presente a todo instante. Não acreditamos [educadores somáticos] na dicotomia teoria/prática (...), elas caminham lado a lado e se alimentam

⁴⁹ O método Ideokinesis faz uso de imagens com objetivo de permitir aos praticantes a visualização de seus corpos por intermédio de imagens trazidas pelo professor (Bernard *et al.*, 2006). Além disso, esse método permite aos praticantes visualizar as mudanças desejadas em alinhamento e graus de tensão no seu corpo, utilizando essencialmente metáforas (Franklin, 2006/2004), uma vez que “(...) a essência da metáfora é compreender e experienciar uma coisa em termos de outra” (Lakoff & Johnson, 2002/1980, pp. 47-48). O uso de imagens mentais e de metáforas será melhor explicado nas seções 2.4 e 4.1.4.

mutuamente” (p.163). Assim, a teorização é compreendida como a reflexão sobre uma experimentação, alimentada, a princípio, por dados empíricos e, posteriormente, científicos (Strazzacappa, 2012).

É importante salientar o papel das universidades nesse processo de teorização, pois muitos reformadores, sobretudo os brasileiros Klauss Vianna⁵⁰, José Antônio Lima⁵¹ e Luís Otávio Burnier⁵², encontraram, nas universidades, as possibilidades de teorizar as suas práticas somáticas, partindo dos dados empíricos de suas experimentações e, posteriormente, dos dados científicos.

Todos os estudos e as vivências somáticas levaram à compreensão do quarto princípio fundador comum às práticas e métodos da educação somática: a negação do dualismo corpóreo (Strazzacappa, 2012; Fortin, 1999; Bolsanello, 2010). Nesse sentido, prevalece a concepção de que, através do sentir, do fazer e do perceber, constrói-se o mundo (Souza, 2012). A partir desse princípio, Strazzacappa (2012) observa que existem dois grupos dos reformadores do movimento. O primeiro acentua a ação do pensamento sobre o corpo, em que a imagem e a visualização dessas imagens têm um importante papel no desenvolvimento das técnicas. Nesse grupo, Strazzacappa (2012) enquadra, a título de exemplo, as técnicas de Alexander e Ideokinesis, pois estas “(...) acentuam a ação do pensamento não como princípio da metodologia, mas como ferramenta para o sucesso de seu método (...)” (p. 165).

O segundo grupo, por sua vez, acredita que o corpo tem uma ação mais efetiva sobre o pensamento, como é o caso das técnicas de Feldenkrais, Gerda Alexander, Klauss Vianna e José Lima, mais voltadas à ênfase do corpo e do movimento (Strazzacappa, 2012). Contudo, independente em qual grupo o método esteja inserido, o fato é que a educação somática se apropria da definição de *soma*, a qual traz a perspectiva de olhar o indivíduo como um todo (Souza, 2012) e que “(...) exprime uma unicidade indivisível e integradora (...)” (Fortin, 2011, p. 27). Desta forma, fica claro que nenhum dos grupos citados por Strazzacappa (2012) nega a existência de uma unidade do indivíduo.

⁵⁰ Sobre Klauss Vianna, encontram-se vários livros que abordam a técnica Klauss Vianna e que foram desenvolvidos, a priori, nas universidades, por exemplo, o livro intitulado *A Escuta do Corpo*, de Jussara Miller (2007) e *Klauss Vianna: estudos para uma dramaturgia corporal*, de Neide Neves (2008).

⁵¹ José Antonio Lima publicou a Tese de Doutorado em 2010, nomeada *Educação Somática: diálogos entre educação, saúde e arte no contexto da proposta da Reorganização Postural Dinâmica*, a qual sistematiza seu método de trabalho.

⁵² Luís Otávio Burnier teorizou sobre sua prática na tese de doutorado em 1994 sob o título *A arte do ator: da técnica à representação. Elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais de representação para o ator*.

A partir das observações realizadas sobre os quatros princípios fundadores, Souza (2012) sugere outros quatro princípios comuns, porém não mais fundadores, no entanto presentes nas práticas e métodos da educação somática, tanto as criadas pelos pioneiros reformadores do movimento, quanto às demais, sistematizadas posteriormente. Estes princípios compreendem: a indivisibilidade do indivíduo, ou a unidade corpo-mente; a percepção como instrumento para modificar padrões de movimento automatizados; a autonomia; e a relação corpo e ambiente. Tais princípios foram confrontados com os estudos contemporâneos das ciências cognitivas (Maturana & Varela, 2001/1984; Gardner *et al.*, 2010/2009; Damásio, 2011/2009, 2012/1994, 2015/1999) e serviram de referências para a análise construída com os dados da pesquisa de campo desta investigação. É importante salientar que estes princípios estão totalmente interligados e, para melhor compreensão, serão abordados separadamente.

2.2.1 A indivisibilidade do indivíduo, ou a unidade corpo-mente

Este princípio está intimamente relacionado ao princípio fundador citado anteriormente por Strazzacappa (2012): a negação do dualismo corpo-mente. Baldi (2014) afirma que “(...) a percepção de corpo-mente, sem separação, sem dualismo, é um princípio fundador e também fundante (...)” (p. 61). A autora observa que este princípio é encontrado em todas as práticas e métodos somáticos e explica que, ao utilizar a palavra ‘fundador’, está se referindo ao momento em que determinada prática ou método foram fundados, e a palavra ‘fundante’, para evidenciar que a percepção de corpo-mente é um princípio fundamental e presente em qualquer prática e método de educação somática.

Souza (2012) corrobora com essas observações e salienta que, desde as primeiras técnicas e métodos somáticos, todas trazem a perspectiva de “(...) olhar para o indivíduo como um todo, englobando e relacionando seus aspectos físicos aos perceptivos, cognitivos, simbólicos, afetivos (...)” (p. 28). Esses aspectos são inseparáveis, além de admitir que cada indivíduo é único e que possui um repertório de movimentos distintos e diretamente relacionado com a história de vida da pessoa.

Nesse contexto, as ciências cognitivas buscam em Merleau-Ponty o corpo vivido, a experiência, a percepção e a motricidade. Em outras palavras, compreendem que a cognição “(...) depende da experiência que acontece na ação corporal, vinculada às capacidades de

movimento, opondo-se à compreensão de cognição enquanto um processamento de informações” (Nóbrega, 2008, p. 145).

Assim, é importante citar Damásio (2012/1994), quando admite que “(...) o corpo e o cérebro formam um organismo indissociável (...)” (p. 95), além de interagir com o ambiente como um conjunto. O autor também observa que a mente humana não é uma estrutura localizável anatomicamente, mas um conjunto de representações e fenômenos que ocorrem no cérebro a partir das experiências vividas pelo indivíduo.

Todas essas constatações trazem consigo muitas implicações no que se refere aos processos de ensino e aprendizagem. Gardner *et al.* (2010/2009) afirma que não há dois seres humanos que possuam o mesmo perfil em suas qualidades e limitações em termos de aprendizado, pois “(...) a maioria de nós é diferente dos da nossa espécie, e mesmo os gêmeos idênticos passam por diferentes experiências e são motivados a se diferenciar um do outro” (p.19). Assim, qualquer disciplina ou conceito deve ser ensinado de várias formas, as quais devem ativar diferentes inteligências ou combinações de inteligências⁵³.

Num estudo realizado por Smole (1999), Gardner afirma que todos nós temos parcelas expressivas de cada inteligência, mas o que nos diferencia é a maneira pela qual elas estão configuradas. Smole (1999) observa ainda que uma inteligência nunca se manifesta isolada, mas de forma combinada. Assim, é verificado que as diferenças se tornam essenciais no processo de ensino-aprendizagem.

Nesse sentido, Domenici (2010) afirma que o conhecimento não pode ser uniformizado, e o processo de aprendizagem deverá ser específico, não podendo ser pré-estabelecido nem unificado (Strazzacappa, 2012; Souza, 2012). Assim, este processo de aprendizagem será diferente de indivíduo para indivíduo, uma vez que “(...) para cada pessoa que conhecemos, existe um corpo (...)” [, ou seja,] “(...) uma pessoa, um corpo; uma mente, um corpo. (...) A mente é tão estritamente moldada pelo corpo e destinada a servi-lo, que somente uma mente poderia surgir nesse corpo” (Damásio, 2015/1999, p. 120).

A partir dessas proposições, Souza (2012) observa que a educação somática prioriza o processo e não os resultados, sendo um dos eixos centrais da proposta pedagógica a experimentação, uma vez que “(...) só é possível considerar o desenvolvimento de um trabalho sobre uma pessoa, incluindo sua mente, sua história e sua subjetividade” (p. 31),

⁵³ Howard Gardner, neuropsicólogo norte-americano, estabeleceu a teoria das inteligências múltiplas, a qual consiste na identificação de nove inteligências: a linguística, lógica-matemática, musical, espacial, corporal-cinestésica, interpessoal, intrapessoal, naturalista e a existencial (Gardner *et al.*, 2010/2009).

reafirmando o posicionamento de não considerar o indivíduo com a ideia dualista de corporemente, mas um todo, um sistema integrado corporemente.

2.2.2 A percepção como instrumento para modificar padrões de movimento automatizados

Este segundo princípio, salientado por Souza (2012), enfatiza o papel da percepção para modificar os padrões de movimentos de um indivíduo. Nóbrega (2008, p.146) afirma que “os estudos da percepção têm contribuído para ampliar a compreensão de cognição, no sentido de tornar mais claro como se realiza o fenômeno conhecer.” De modo geral, a educação somática propõe um “(...) refinamento da percepção como instrumento para que um indivíduo possa realizar mudanças nos seus comportamentos e gestos (...)” (Souza, 2012, p. 31). Assim, a percepção é compreendida como instrumento de mudança.

Para melhor compreensão deste princípio, os educadores somáticos utilizam algumas estratégias que “(...) demandam o uso focado da atenção e da concentração e envolvem habilidades como observar, sentir, perceber, nomear, diferenciar, comparar, interpretar, modular e outras, que contribuem para trazer para o nível da consciência ações que poderiam facilmente passar despercebidas (...)” (Souza, 2012, p. 32).

Estas estratégias podem ser mais bem compreendidas a partir de Imbassaí (2003), uma vez que a autora salienta o processo de sensibilização, compreendido como “(...) um canal por onde se abrem as portas da percepção do corpo (...)” (p. 51). Neste sentido, sensibilizar e perceber o corpo são duas ações relacionadas com o processo de conscientização corporal, o qual consiste em um trabalho de autorregulação do tônus muscular e de organização postural, a partir do uso de técnicas de relaxamento, micromovimentos e da consciência muscular, ósseo e articular (Imbassaí, 2003).

Assim, os métodos de educação somática procuram encontrar novas opções de movimentos baseadas nas próprias referências sensoriais do corpo. “A educação somática interessa-se pelo corpo por meio da experiência do ‘eu’. Ali, é valorizada uma subjetividade que se educa e se refina de uma sessão a outra por estratégias pedagógicas precisas” (Fortin, 2011, p. 30). Portanto, o praticante da educação somática passa a procurar o conhecimento do próprio corpo através da observação de si, bem como pela observação dos outros. Isso acontece porque “(...) a apreensão das significações se faz pelo corpo: aprender a ver as coisas

é adquirir um certo estilo de visão, um novo uso do corpo próprio, é enriquecer e reorganizar o esquema corporal” (Merleau-Ponty, 2015/1945, p. 212).

Merleau-Ponty, na obra *Fenomenologia da Percepção*, rompe com a separação corpo e mente, e lança o entendimento da percepção fundada na experiência do sujeito que sente, olha e age a partir de uma experiência.

(...) A percepção sinestésica é regra, e se não percebermos isso, é porque o saber científico desloca a experiência e porque desaprendemos a ver, a ouvir e, em geral, a sentir, para deduzir de nossa organização corporal e do mundo tal como o concebe o físico aquilo que devemos ver, ouvir e sentir (...). (Merleau-Ponty, 2015/1945, p. 308).

Essa compreensão de percepção em Merleau-Ponty também se refere ao campo da subjetividade e da historicidade. Desta forma, ao observar as histórias de vida dos reformadores do movimento, bem como os princípios fundadores de cada técnica e método somático, é possível compreender que a experiência perceptiva é uma experiência corporal, uma vez que o movimento e o sentir são os elementos-chave da percepção e estão intimamente relacionados à educação somática.

2.2.3 A autonomia

A partir das percepções, o indivíduo realiza o que Baldi (2014) denomina de descoberta pessoal, em que o praticante de alguma técnica ou método da educação somática descobre como o corpo se move, e como pode se mover. Neste aspecto Domenici (2010) afirma que o praticante se torna um “(...) investigador do seu próprio movimento e conquistando uma posição de autonomia” (p. 75).

Segundo a *Regroupement pour L’Education Somatique* (RES) (2006) “(...) L’éducation somatique favorise la responsabilisation des individus et les accompagne dans une démarche d’autonomie, sur la base de l’expérience intime et personnelle que chaque personne a en tant que corps vivant.” Assim, os princípios da individualidade e da percepção se conectam para a construção da autonomia (Souza, 2012). Isso se relaciona, novamente, com o processo de

ensino e aprendizagem, pois nas disciplinas somáticas, “(...) o professor assume o papel de facilitador, provocador, propositor de experiências, alguém que aponta possibilidades e sugere caminhos sem, no entanto, determinar os resultados esperados ou o tempo para se chegar até eles” (Souza, 2012, p. 34).

Para Lima (2010b, p. 66), “(...) a educação somática não é uma técnica: é, antes, uma proposta de *um modo particular de como aprender, de como trocar conhecimento, um método, uma proposta pedagógica* [sublinhado do autor]”. Assim, na medida em que o indivíduo se apropria dessa dinâmica, pode manter-se em movimento sem depender estritamente da figura do professor, alcançado, assim, uma autonomia (Souza, 2012).

Paralelo, e até mesmo consequentemente a esses conceitos, encontra-se a construção da autonomia a partir do processo denominado *autopoiesis*, proposto por Maturana e Varela (2001/1984). Os autores afirmam que o que caracteriza o ser vivo é sua organização autopoietica, o que permite relacionar que os seres vivos são unidades autônomas.

Assim, os autores explicam esse conceito a partir do metabolismo celular, que ocorre dinamicamente relacionado numa rede contínua de interações, tal qual como o indivíduo que, ao longo da vida, através da interação com o meio e com os outros indivíduos, constrói o conhecimento de si e das coisas. Assim, um organismo vivo, ou seja, autopoietico, é capaz de se autogerar ininterruptamente.

(...) Perceber os seres vivos como unidades autônomas permite mostrar como sua autonomia – em geral vista como algo misterioso e esquivo – se torna explícita ao indicar que aquilo que os define como unidades é a sua organização autopoietica, e que é nela que eles, ao mesmo tempo, realizam e especificam a si próprios (Maturana & Varela, 2001/1984, p. 56).

Para Nóbrega (2008), compreender o corpo em movimento como um sistema autopoietico é reconhecê-lo como fenômeno que não se reduz à causalidade linear; é considerar ainda que o ser humano não é um ser já determinado, mas uma criação contínua; e por fim, esse entendimento do autopoietico é uma tentativa de abordar a corporeidade não como algo abstrato e dicotômico. Além disso, a autora afirma que esta compreensão permite

perceber o ser humano e sua condição de ser corpóreo em incessante movimento, admitindo diferentes interpretações, pautadas na circularidade.

Quando nos movimentamos, há uma circularidade entre os acontecimentos do meio ambiente e os acontecimentos no próprio corpo, ocorrendo aprendizagem, ou seja, uma nova interpretação desses acontecimentos. De certa forma, esses movimentos tornam-se “automáticos”, ou seja, tão logo os tenhamos aprendido, não precisamos mais “pensar sobre eles” para os executarmos (Nóbrega, 2008, p.146).

No entanto, a autora salienta que não podemos realizar dois movimentos idênticos, pois mesmo sem perceber, o corpo e sua estrutura perceptiva, a sensório-motora, estão o tempo todo se reorganizando ou se auto-organizando, ou seja, uma atividade autopoética, e assim, gera-se sempre novas interpretações para o movimento, novas emergências, microprocessos, autonomia.

2.2.4 A relação corpo e ambiente

Sobre este princípio, Souza (2012) observa que o ser humano não está sozinho, mas sempre em relação, e que o indivíduo só se desenvolve e se singulariza, enquanto indivíduo, na vivência e na relação com o outro e com o ambiente. Maturana e Varela (2001/1984) afirmam que o conhecimento é produzido através das interações estabelecidas pelo homem, e que a nossa trajetória de vida nos faz construir nosso conhecimento de mundo que, por conseguinte, também constrói seu conhecimento a nosso respeito. A educação somática aponta que o conhecimento se dá pelo corpo a partir das experiências vividas, como observadas em Merleau-Ponty (2015/1945) e em Maturana e Varela (2001/1984), desse modo, o contexto ou o ambiente no qual o homem está inserido é parte integrante e determinante no processo de aprendizagem.

Nóbrega (2008) salienta que especialmente durante as duas últimas décadas, tem havido diversas tentativas de se tratar o organismo como um sistema dinâmico, complexo, e com íntima conexão com o ambiente. A autora reflete, a partir dos estudos em Merleau-Ponty,

sobre a circularidade existente entre os sistemas aferente e eferente⁵⁴, e assim aproximam-se do esforço contemporâneo em não dicotomizar as partes e o todo, mas em considerar as interconexões que se realizam na ação humana com o meio ambiente, a cultura e os processos sociais e históricos.

Assim, “os seres vivos, possuindo organização autopoietica, são capazes de se autoproduzir continuamente, especificando seus próprios limites, à medida que interagem com o meio em que vivem” (Mendes & Nóbrega, 2004, p. 126). Trazendo essa discussão para o campo da educação somática, Fortin, citado por Souza (2012), afirma que esse campo de conhecimento entende que o homem não está sozinho, mas sempre envolvido no ambiente no qual vive e, através do refinamento da percepção e da estimulação dos sentidos da propriocepção, é possível agir de forma mais sensível consigo e com o mundo.

A partir dos princípios fundadores salientados por Fortin (1999), Bolsanello (2010), Strazzacappa (2012), e Baldi (2014), e dos princípios comuns às técnicas e métodos da educação somática, abordados especialmente por Souza (2012), é possível observar que os primeiros estão relacionados diretamente com a criação das primeiras práticas somáticas, enquanto os segundos referem-se às práticas somáticas sistematizadas posteriormente, como por exemplo o método Gyrokinesis, utilizado na presente investigação.

Além disso, os princípios comuns estão relacionados diretamente com a experiência vivida por indivíduos que praticam sessões de alguma técnica ou método de educação somática. Dessa forma, sendo esta investigação teórico-prática, em que se analisa as vivências somáticas do método Gyrokinesis com base nos discursos dos participantes da pesquisa de campo, os princípios comuns, salientados neste capítulo, guiarão as reflexões sobre os dados obtidos na pesquisa de campo da presente investigação.

⁵⁴ Sem querer me debruçar nos conceitos anatômicos do cérebro e na neurociência, é importante ressaltar que o sistema aferente, ou também sistema sensorial, é formado por fibras que conduzem o estímulo da periferia para o sistema nervoso central. A partir daí, as fibras eferentes, ou também conhecidas como sistema motor, se encarregam de processar as informações e efetuar uma resposta (Nóbrega, 2008). Porém, estudos neurofisiológicos têm mostrado que a resposta neural não resulta do simples estímulo, mas há diferentes condições de resposta, ou seja, não se trata de compreender a mente isolada do organismo (corpo e entorno), mas compreender que a mente emerge do organismo, das interações cérebro-corpo (Damásio, 2011/2009; 2012/1994).

2.3 O GYROTONIC EXPANSION SYSTEM

O Gyrotonic Expansion System foi desenvolvido por Juliu Horvath, e é composto por dois métodos: Gyrotonic, em que a execução dos movimentos é realizada em máquinas específicas; e Gyrokinesis, em que os movimentos são realizados diretamente no solo com uso, ou não, de bancos e colchonetes (Gyrotonic, 2016; Pizarro, 2010).

O Gyrotonic Expansion System é definido por Renha (2010) como “(...) um método de descoberta e de (re) educação corporal através do movimento, sendo aplicado tanto para o condicionamento físico como na fisioterapia – prevenção e reabilitação” (p. 342). É também considerado uma das “técnicas que manipulam cadeias musculares completas ou atuam também em ossos, tendões e articulações” (Freitas & Henrichs, 2012, p. 2). Para a autora Pinto (2012), trata-se de “(...) uma técnica corporal de consciência e reeducação funcional global através de movimentos ondulatórios, circulares e espirais que partem de dentro para fora, do centro do corpo em direção às extremidades (...)” (p. 8). Além disso, a autora caracteriza-o “como uma modalidade que visa uma abordagem corpo/mente, enquadrando-se na perspectiva da Educação Somática” (p. 8).

É possível perceber que na literatura consultada não há um consenso se Gyrotonic Expansion System é um método, uma técnica ou uma abordagem. Sem pretender fazer um estudo sobre a etimologia dessas palavras, é importante neste momento determinar qual termo utilizar. Segundo o site do Gyrotonic (2016), “(...) the Gyrotonic Expansion System® is a holistic approach to movement (...)”, ou seja, é uma abordagem holística do movimento, e “(...) the Gyrotonic and Gyrokinesis methods are complementary exercise methods that fall under one umbrella- the Gyrotonic Expansion System® (...)”. Desta forma, nesta investigação serão utilizadas as nomenclaturas existentes no site oficial, ou seja, abordagem holística de movimento, quando se referir ao Gyrotonic Expansion System, e o termo método para Gyrokinesis e Gyrotonic.

Também é importante salientar que “(...) Both Gyrotonic and Gyrokinesis exercise sequences are composed of spiraling, circular movements, which flow together seamlessly in rhythmic repetitions, with corresponding breath (...)” (Gyrotonic, 2016). Do mesmo modo, cada movimento flui para o próximo, permitindo que as articulações se movam sem que haja compressão entre elas (Gyrotonic, 2016; Rosário, 2013). Isso ocorre porque os métodos combinam os conceitos e os movimentos de yoga, dança, tai chi chuan, natação e outros

esportes, possibilitando que o corpo vivencie a tridimensionalidade que essas modalidades de movimentos possuem (Renha, 2010; Silva, 2013). Além disso, todos os exercícios são baseados nos movimentos naturais da coluna, ou seja, flexão, extensão, flexão lateral, rotação e ondulações, sempre associados a um padrão respiratório correspondente (Rosário, 2013).

Historicamente, o método Gyrokinesis foi desenvolvido pelo romeno Juliu Horvath nos anos de 1970. Desde criança, Horvath praticou diversas modalidades esportivas. Aos 19 anos, “(...) iniciou seus estudos de ballet clássico e, ainda jovem, integrou diversas companhias (...)” (Pinto, 2012, p. 33). Depois de dançar com o *Romanian State Ballet*, Horvath foi para os Estados Unidos em 1970, onde passou a dançar no *New York City Opera*, tornando-se, mais tarde, primeiro bailarino do *Houston Ballet*, até que uma lesão no tendão do calcâneo interrompeu sua carreira (Campbell & Milles, 2006). Em 1977, Horvath se isolou nas Ilhas Virgens, em Saint Thomas, e iniciou uma intensa pesquisa sobre os estudos e a prática da ioga e acupuntura (Campbell & Milles, 2006; Pará, 2009). Nesse processo, “observou atentamente os elementos da natureza, como as ondas do mar e os movimentos dos animais (...)” (Renha, 2010, p. 348).

A partir daí Horvath desenvolveu um vocabulário de exercícios e princípios próprios, criando, assim, uma série de movimentos praticados no solo, conhecida originalmente de *Yoga for Dancers*, e hoje denominado método Gyrokinesis (Campbell & Milles, 2006; Renha, 2010). Campbell e Milles (2006) ainda afirmam que as séries de movimentos desenvolvidos no método Gyrokinesis “(...) are the basis of the Gyrotonic exercises” (p. 148).

Segundo Pará (2009) e Renha (2010), no início da década de 80, Horvath retornou a New York e começou a ensinar seu método no estúdio *Steps on Broadway*. Em 1984 inaugurou o estúdio *White Cloud*, onde criou as primeiras peças do equipamento e passou a desenvolver e difundir o método criado (Campbell & Milles, 2006). “O trabalho de Horvath foi sendo desenvolvido à medida que era aplicado a diferentes corpos e atendia a diferentes necessidades, atraindo um número cada vez maior de bailarinos” (Renha, 2010, p. 348). Quanto a esse aspecto, Pizarro (2010, p. 354) afirma que “(...) no treinamento de bailarinos em geral é extremamente importante o trabalho da coluna vertebral (...)”. Nesse sentido, o autor observa que o método Gyrokinesis pode trazer grandes benefícios para os bailarinos, uma vez que o método trabalha com os movimentos da coluna vertebral.

Pizarro (2010) também observa que as aplicações dos métodos desenvolvidos por Horvath não são destinados somente a bailarinos, mas também a esportistas, sedentários,

idosos, pessoas em reabilitação, bem como gestantes, uma vez que os exercícios realizados trabalham “(...) simultaneamente alongamento e fortalecimento muscular, além de criar espaços nas articulações para estimular a movimentação (...)” (p. 354). Tal fato pode ser verificado no estudo realizado por Freitas e Henrichs (2012), que resultou no aumento da mobilidade da coluna torácica e lombar em vinte pessoas sedentárias, do sexo masculino e feminino, que realizaram algumas aulas do método Gyrotonic. Assim como no trabalho desenvolvido por Duschatko (2000) o qual aborda a síndrome do ombro paralisado⁵⁵, a autora verificou que o método Gyrotonic proporciona o aumento dos movimentos funcionais nas articulações, e conclui que “(...) This integrated movement structure inscreases kinesthetic awareness leading to more effective rehabilitation of injury and improved functional movement and thereby decreasing the likelihood of tuture injury” (p. 19).

No estudo desenvolvido por Pizarro (2010) com quatorze pessoas não sedentárias, de ambos os sexos, que durante quatro semanas realizaram a aulas do método Gyrokinesis, verificou-se o aumento da amplitude articular e da mobilidade da coluna vertebral nos participantes. Em outra investigação, realizada a partir de um estudo de caso, Lunati (2006) verificou que as aulas realizadas com o método Gyrotonic contribuíram para o aumento da compreensão dos princípios da dança clássica, e afirma que “(...) ciò è particolarmente importante in considerazione della complessità e della vastità sia dei movimenti di cui la danza si avvale e sia della struttura anatomica del corpo umano, diversa da individuo ad individuo” (p. 74).

A partir dos estudos aqui salientados, é possível verificar que os métodos Gyrotonic e Gyrokinesis são utilizados por atletas e bailarinos, bem como por pessoas sedentárias ou não, com ou sem lesões, pois são métodos “(...) highly adaptable, making them accessible to everyone, regardless of age or physical ability” (Gyrotonic, 2016).

Renha (2010) observa que durante o processo de ensinar as pessoas a usar seus corpos para realizar os movimentos sugeridos no método Gyrokinesis, Horvath desenvolveu o primeiro equipamento do *Gyrotonic Expansion System*, denominado *Pulley Tower*

⁵⁵ Ombro congelado, ou paralisado, é uma condição que, embora a causa permaneça em debate, é observado que um indivíduo que sofra desta condição sente dor durante os estágios iniciais, seguido de uma diminuição gradual de movimentação, até a articulação do ombro ficar totalmente imobilizada ou congelada (Duschatko, 2000, p.13).

*Combination Unit*⁵⁶, feito de madeira, curvilíneo, completamente ajustável para satisfazer as necessidades de diferentes corpos e níveis de força. Este equipamento é apresentado na Figura 38 e definido por Freitas e Henrichs (2012) como:

(...) um equipamento de madeira que trabalha com carga e roldanas, no qual os movimentos fluem de forma ininterrupta em espiral ou círculo, não existindo um ponto inicial e um ponto final no movimento, mas sim uma constante movimentação, ativando os sistemas musculares ao invés de isolá-los (p. 5).



Figura 38: Pulley Tower Combination Unit.

Foto: arquivo pessoal. Local: Gyrotonic Belém, Brasil. Edição de imagem: Joelson Barros

Campbell e Milles (2006, p. 148) afirmam que “(...) the equipment line has since grown to include the Pulley Tower Combination unit, the Floor Handles Unit, the Jumping/Sliding Board, the Leg Extension Unit and the Gyrotoner⁵⁷.” Mas, de acordo com Renha (2010), o *Pulley Tower Combination Unit*, conhecido como Torre, é o principal equipamento de introdução do indivíduo no sistema, pois facilita a capacidade rotacional das articulações do

⁵⁶ No Brasil, este aparelho foi reprojetoado por Juliu Horvath, juntamente com a Physio Pilates Equipamentos, e recebeu o nome de Gyrotonic Exotica (Pizarro, 2010).

⁵⁷ Alguns desses equipamentos, bem como os acessórios utilizados, podem ser visualizados no site <https://www.gyrotonic.com/product-category/equipment/>.

ombro, do quadril e da coluna em diferentes planos, variedade de movimentos e resistência muscular.

Outro fato que colaborou para o desenvolvimento dos métodos foi o caso de uma cliente de Horvath que, em um acidente, havia perdido a clavícula e uma costela (Renha, 2010). Para fortalecer a musculatura da cliente, “(...) Horvath fixou um prego na parede e utilizou um fio para auxiliar na recuperação gradual do (...) movimento da cintura escapular. Aos poucos, Juliu foi desenvolvendo um sistema de polias e pratos giratórios que ao longo dos anos foram sendo refinados e aperfeiçoados” (Renha, 2010, p. 348). A autora também observa que Horvath continua a praticar, desenvolver e sistematizar seu trabalho, o que favorece a troca de informação entre os profissionais e a expansão dos métodos para outros países.

Segundo Minden (2005) e Pará (2009), companhias de danças dos Estados Unidos e da Europa já utilizam os métodos criados por Horvath como atividade complementar dos bailarinos. Além disso, Berardi (2005/1991, p. 132) afirma que “Since the work includes supine, prone, and seated exercises as well as mat-work, dancers who need to work in a partial or non - weight - bearing status can easily do so.”

Por este motivo, segundo o site Gyrotonic (2016), existem mais de 4.000 estúdios que oferecem aulas e formação nos métodos Gyrotonic e Gyrokinesis. No Brasil, a pioneira em ofertar aulas para o público foi a professora e bailarina Ana Unger, na cidade de Belém do Pará no ano de 1998. Posteriormente, em 2000, a bailarina Rita Renha fundou o Gyrotonic Instituto Brasil, um centro internacional de formação de novos profissionais, localizado do Rio de Janeiro (Pará, 2009).

(...) retornei ao Brasil no ano de 2000 como representante educacional do método, posicionando o Brasil como um dos países pioneiros no movimento de expansão mundial do método Gyrotonic por estar participando do desenvolvimento e sua aplicação simultaneamente com os Estados Unidos e Europa (Renha, 2010, p. 349).

A partir desse pioneirismo de formação de Renha no Brasil, o método se expandiu por diversos estados brasileiros, como Bahia, Ceará, Minas Gerais, Pará, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, São Paulo e no Distrito Federal (Gyrotonic, 2016), possibilitando assim a divulgação do método, bem como a procura do mesmo por algumas companhias de dança do

Brasil, entre elas o Ateliê de Coreografia e a Cia Deborah Colker, no Rio de Janeiro (Pará, 2009).

Além disso, algumas pesquisas sobre o método estão sendo realizadas em universidades brasileiras, como por exemplo, na Universidade Federal do Pará (Rosário, 2013), onde se desenvolve pesquisas com alunos de dança dos cursos técnicos e licenciatura, bem como em projetos de extensão e de pesquisa; na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, em que se discute o método Gyrotonic e Educação Somática (Pinto, 2012); na Faculdade Angel Viana, no Rio de Janeiro, em que se faz uma relação do método Gyrotonic com as ciências cognitivas (Pará, 2009) e na Universidade Federal da Bahia (Souza, 2004; 2012), em que atualmente possui um Laboratório de Somática em que o método Gyrokinesis é base para o desenvolvimento das disciplinas sobre o estudo do corpo.

Também é importante destacar os trabalhos realizados na *Physiotherapieschule Bern*, Suíça, o qual relaciona o Gyrotonic Expansion System e suas influências sobre a propriocepção (Günter, Stähli & Burri, 2005) e na *Accademia Nazionale di Danza*, Itália, a qual aborda os princípios do método Gyrotonic no auxílio de bailarinos de dança clássica (Lunati, 2006). Neste último, a autora elucida o funcionamento do Gyrotonic Expansion System fazendo uma analogia com o alfabeto, em que:

Un sistema di movimento è come utilizzare l'alfabeto dalla A alla Z. A serve B, B serve C, C prepara per D, D facilita E, ecc. L'alfabeto necessita all'intero corpo perché questo possa esprimersi compiutamente, sia negli sport, sia nella danza o semplicemente perché possa essere totalmente funzionale nella vita quotidiana (Lunati, 2006), p. 13).

A partir dessa analogia, é possível compreender o trabalho realizado com Gyrotonic Expansion System ser também considerado uma prática de exercícios que visa o bem-estar e a reabilitação (Pizarro, 2010, p. 351). Autores salientam que para a realização dos movimentos, é necessária a compreensão de alguns pontos de atenção relacionados com os princípios-chaves do Gyrotonic Expansion System, pois eles fornecem a base da aprendizagem dos métodos Gyrotonic e Gyrokinesis (Pará, 2009; Renha, 2010; Pinto, 2012; Rosário, 2013).

O conhecimento destes pontos e princípios, “(...) além de ajudar a compreender o desenvolvimento da percepção, também facilita o entendimento de alguns exercícios” (Rosário, 2013, p. 46). Importante ressaltar que tais pontos de atenção e princípios-chaves não podem ser percebidos de forma separada, uma vez que eles estão intimamente conectados, e a descrição de um necessita da apresentação do subsequente. Porém, por questões didáticas e para melhor elucidar estas questões, serão apresentados separadamente.

2.3.1 Os pontos de atenção, os princípios-chaves e os conceitos complementares do método Gyrokinesis

Os pontos de atenção para a realização dos exercícios do método Gyrokinesis foram relacionados por Horvath (2008) no manual de formação para professores, e compreendem: “1. CREATE STABILIZATION THROUGH CONTRAST; 2. CREATING SPACE IN THE JOINTS; 3. MOVEMENT AND CORRESPONDING BREATHING PATTERN; 4. STIMULATION OF THE BODY; 5. VISION GUIDES THE MOVEMENT; 6. INTENTION IS THE DRIVING FORCE THAT MOVES THE BODY” (Horvath, 2008, p. 22).

Esses pontos de atenção podem ser melhor compreendidos a partir do entendimento dos princípios-chaves do método Gyrokinesis, também enunciados por Horvath (2008) e discutidos por Pará (2009), os quais complementam os pontos de atenção citados anteriormente. Desta forma, o primeiro ponto de atenção, create stabilization through contrast, se refere ao fato de criar estabilização através das forças opostas, e é complementado pelo princípio que “(...) at the point of initiation of 2 opposing forces, there is strength and stability, and the center of gravity reflects centripetal and centrifugal or explosive and implosive activity at the same time” (Horvath, 2008, p. 23).

Renha (2010) observa que a “(...) estabilização é alcançada através do contrabalanceamento de forças opostas” (p. 345). Assim, este princípio incentiva o executante a encontrar um equilíbrio através do uso de forças opostas a partir do centro do corpo em direção às extremidades, dessa forma, é possível estabelecer um controle postural do tronco (Rosário, 2013). Vianna (2005/1990) considera que esta ideia de oposições inicia quando compreendemos a importância do solo: “(...) só quando descubro a gravidade, o chão, abre-se espaço para que o movimento crie raízes, seja mais profundo, como uma planta que só cresce com o contato íntimo com o solo” (p. 93).

Imagine standing on the shore of a lake, reaching out to help pull a swimmer to shore. As you fully extend your arm to reach for the swimmer's hand you would simultaneously connect strongly into the muscles of your abdominal core, while grounding your energy powerfully through your sacrum, legs and feet. Even this opposition is not static; instead, there is a continuous wave-like pulsation of reaching out and reeling in from the center of the body. In this way, stability is attained through a counterbalance of opposing forces (Campbell & Miles, 2006, pp. 148-149)⁵⁸.

Esse exemplo de Campbell e Milles (2006) permite compreender que “todo movimento para os membros deve se originar do esqueleto axial, pois é do tronco que partem as ações sinérgicas de estabilização” (Renha, 2010, p. 345), e a partir desse controle postural “(...) ocorre a expansão do esqueleto apendicular” (Rosário, 2013, p. 50). Esta compreensão se deva ao fato de que “*every movement has to start at the source and has to reflect back to the source or to the corresponding center that is necessary for a given activity*” (Horvath, 2008, p. 23).

Para melhor ilustrar esse princípio, Horvath (citado por Pará, 2009) utiliza a imagem de uma pedra jogada no meio de um lago. As ondas que começam a se espalhar do ponto onde a pedra caiu criam círculos cada vez maiores em volta deste ponto, e depois retornam para onde o movimento se originou (Pará, 2009). A integração dos diversos centros para gerar o movimento expressa uma relação entre o todo e as suas partes, como salientado por Feldenkrais (1977/1972, p. 85), o qual afirma que “(...) uma máquina eficiente é aquela na qual todas as partes se adaptam acuradamente; todas adequadamente lubrificadas, sem riscos ou sujeira entre as superfícies (...)”, tal como as partes mecânicas de um relógio que trabalham juntas, ou uma grande orquestra que responde ao maestro para criar música (Horvath, 2008).

Assim, a compreensão do ponto de atenção denominado criar estabilização através do contraste, associado com esses princípios, proporciona ao executante equilíbrio e estabilidade a partir da combinação do peso do corpo corretamente colocado sobre o eixo, da postura alongada e da correta colocação dos pés no chão.

⁵⁸ O método Gyrokinesis, tal como o método Ideokinesis, faz uso de imagens mentais como recurso pedagógico para explicar alguns conceitos, princípios ou movimentos.

Souza (2004) chama esse princípio de oposições complementares e utiliza o exercício *cat back series* para exemplificar. Este exercício compreende o executante apoiado sobre as mãos e os joelhos, com os braços sob os ombros e os joelhos sob as articulações do quadril. Nesta posição são realizados os movimentos de *arch & curl*, como apresentado na Figura 39, que correspondem à posição de arco e curva da coluna vertebral, respectivamente.

No movimento do *arch* (Figura 39A), efetua-se a extensão total da coluna com uma contração na parte posterior do tronco e uma expansão na parte anterior. No movimento *curl* (Figura 39B) ocorre o inverso, ou seja, é executado a flexão da coluna, com contração na parte anterior e expansão na parte posterior. Pinto (2012) observa que o lado que contrai trabalha a força e o lado que se expande trabalha a flexibilidade, gerando assim estabilidade através do contraste de forças opostas.

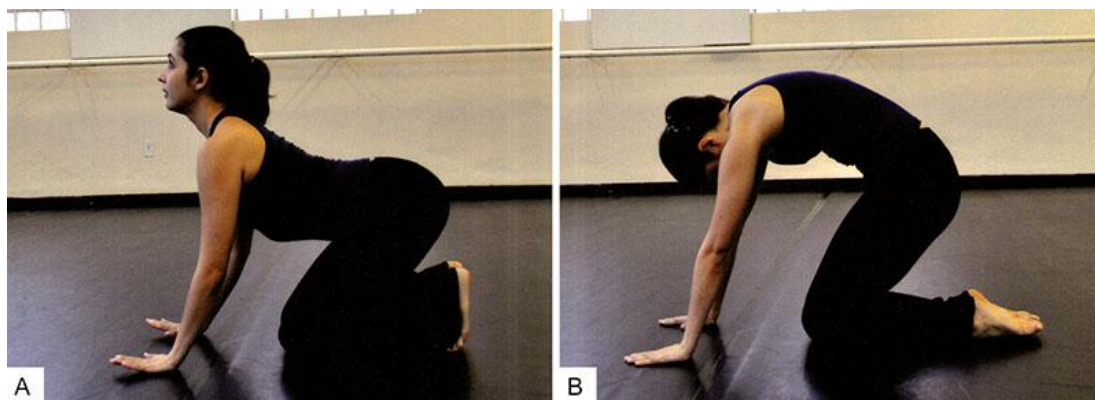


Figura 39: Simple cat back. (A) arch (B) curl.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Este ponto de atenção - a estabilização através do contraste - possibilita o surgimento da resistência, que segundo Vianna (2005/1990), é a responsável por abrir espaço entre os ossos de acordo com a direção das articulações. Assim, no exercício *simple cat back*, ao empurrar o solo com as mãos e os pés, é possível compreender o segundo ponto de atenção citado por Horvath (2008): criar espaço entre as articulações ósseas.

As articulações ósseas são as ligações realizadas entre os ossos ou cartilagens ósseas (Clippinger, 2011/2007), e possuem duas funções principais: “manter unido el esqueleto y dotarlo de movilidad” (p.11). Campbell e Milles (2006) afirmam que as articulações que são excessivamente comprimidas não podem mover-se livremente. Dessa forma, Horvath (2008) e Pará (2009) explicam outro princípio do método Gyrokinesis, que corresponde à criação de espaços em torno das articulações e órgãos, sem comprimir qualquer parte da estrutura,

proporcionando, assim, um movimento completo e satisfatório, sendo executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato de bocejar (Horvath, 2008).

Campbell e Milles (2006, p. 149) complementam que os exercícios solicitados requerem movimentos executados ao redor das articulações a partir do conceito complementar do ‘*scooping*’, definido por Renha (2010) como a ação de escavar, ou seja, um movimento circular ao redor da articulação para criar espaço entre elas. Uma imagem que pode trazer este princípio à vida é descrita por Rosário (2013), em que a autora solicita que se imagine um pote de gelado, do qual se quer retirar uma bola com uma colher específica.

(...) Para que a bola seja grande e inteira, é necessário que você cave a colher e realize um movimento circular. Transfira agora essa imagem para seus braços e mãos. Sua mão realiza o movimento de cavar a terra. Continue o movimento como se quisesse riscar o chão, a parede e o teto, realizando assim uma circunferência no ar (...) (Rosário, 2013, p. 53).

Com essa imagem, a autora conclui que o conceito do *scooping* se refere à ação de criar espaço nas articulações dos braços e das pernas através do movimento de escavar, ou seja, mover pensando em ações circulares, redondas, tridimensionais, e não simplesmente angulares. Nesse sentido, Souza (2014) observa que as articulações do ombro e quadril são mobilizadas em suas rotações - interna e externa – e em suas circunduções. A autora explica que as rotações levam todo o membro a uma linha espiral e as circunduções exploram a amplitude de movimento, a qual é permitida pela esfericidade das superfícies articulares côncavas e convexas.

Essas observações facilitam a compreensão de que o conceito do *scooping* está diretamente relacionado ao ponto de atenção de criar espaço entre as articulações; dessa forma, Campbell e Milles (2006) utilizam outra imagem para esclarecer a ideia:

(...) see yourself standing inside of a big, plastic exercise ball. It is large enough that when you stretch your arms out to the side with palms up at shoulder level, you cannot quite touch the inside surface of the ball. Actively lengthen the arms out away from

your body, trying to touch the inner surface with your fingertips. As you slowly bring your arms overhead, maintain this reach, as if you were tracing a path along the inside of the ball rather than moving directly toward the endpoint overhead. Thus, you create openness and space in your shoulder joint (Campbell & Miles, 2006, p.149).

Observa-se, então, a partir de Rosário (2013) e de Campbell e Milles (2006), que o conceito de *scooping* está diretamente associado ao ponto de atenção de criar espaço entre as articulações, focado por Horvath (2008), como também está ligado ao conceito de circularidade dos movimentos. Vianna (2005/1990) observa que:

Quando o homem escolhe os movimentos retilíneos e conduz seus músculos a um objetivo predeterminado, anula a intuição, sobrepõe a racionalidade ao instinto. Isso não aconteceria se fizesse a opção pela curva ou espiral, na qual encontraria maior prazer em cada etapa do aprendizado, com gradual aprofundamento e expansão da consciência (p. 103).

A circularidade representa um fluxo ininterrupto do movimento, em oposição ao conceito de linearidade. Portanto, é observado que a prática do método Gyrokinesis promove o aumento dos espaços articulares, e esta decoaptação⁵⁹ proporciona lubrificação nas articulações, uma vez que estimula a produção do líquido sinovial (Renha, 2010; Pará, 2009). Este líquido sinovial ajuda a lubrificar as articulações e reduzir os desgastes entre elas e está presente nas articulações sinoviais (Clippinger, 2011/2007). Sem querer detalhar muito sobre o sistema articular do corpo humano, mas apenas para melhor elucidar sobre a questão, as articulações são classificadas de acordo com o tipo de tecido conjuntivo que as mantém unidas, e pela presença ou ausência de uma cavidade articular.

Clippinger (2011/2007) observa que as articulações podem ser: fibrosas, em que os ossos se unem através de um tecido fibroso e não há nenhum espaço articular intermediário, por exemplo, as suturas do osso do crânio. As articulações também podem ser cartilaginosas,

⁵⁹ Termo utilizado principalmente pelos profissionais da área da saúde, que significa liberação de tensões e compressões articulares, através da separação das superfícies articulares.

as quais unem os ossos através da cartilagem, permitindo uma mobilidade maior que as fibrosas, como exemplo, os discos vertebrais. E por fim, há as articulações sinoviais, em que os ossos estão em contato através da cavidade articular, que contém o líquido sinovial, da cápsula articular e dos ligamentos, os quais mantêm os ossos unidos. Toda essa estrutura é essencial para a realização dos movimentos das extremidades do corpo, como braços e pernas. Assim, os movimentos circulares do método Gyrokinesis “(...) respeitam a fisiologia das articulações e estimulam a produção do líquido sinovial” (Pará, 2009, p. 25).

Pinto (2012) observa que para criar o espaço entre as articulações é também importante compreender outros dois conceitos complementares abordados por Horvath (2008): o estreitamento da pelve e a 5ª linha. Segundo Renha (2010), é através do estreitamento da pelve – *narrowing of the pelvis* –, que ocorre a descompressão da coluna lombar e a criação dos espaços intervertebrais e, conseqüentemente, a elevação de toda a coluna. Renha (2010) exemplifica este princípio com a seguinte imagem:

(...) para uma sensação mais sinestésica, imagine agora como a sua boca se comporta quando você chupa um limão. Transfira essa sensação de ‘sucção’ para dentro da cavidade da pélvis e perceba assim a manifestação do ‘estreitamento da pelve’ (p. 345).

Tal princípio implica na ativação do assoalho pélvico⁶⁰ para promover o alongamento da coluna vertebral em duas direções: cranialmente, ou seja, em direção à cabeça; e caudalmente, ou seja, em direção ao cóccix. Essa estabilização de forças opostas é responsável por controlar os movimentos intervertebrais do tronco, contribuindo para o controle de movimentos e sustentação de cargas.

Pinto (2012) e Rosário (2013) afirmam que uma imagem comumente utilizada para ilustrar esse conceito é imaginar um tubo de creme dental com abertura nas duas extremidades. Ao se espremer o tubo no meio o creme dental se espalha para cima e para baixo. Trazendo esta imagem para o corpo, “(...) a energia é irradiada para cima, alongando a

⁶⁰ The pelvic floor (...) is composed of muscles and fascia which form a sling attached from pubis to coccyx. The structure is separated by visceral outlet through which pass the urethra, vagina and anorectum (Howse & McCormack, 2009/1988, pp. 24-25).

coluna, e ao mesmo tempo, é irradiada para baixo, criando espaço na articulação do quadril, gerando o enraizamento das pernas e pés e o posicionamento da pelve” (Pinto, 2012, p. 41).

Renha complementa o conceito do *narrowing the pelvis* com o conceito *seed center* – o centro da semente, que anatomicamente falando corresponde ao centro de gravidade do corpo localizado no centro da bacia da pelve. Porém, o conceito vai além de um local específico:

Think of a seed planted in the ground. As it begins to grow, it sends energy in two directions: downward into the roots, and up into the stem, leaves or flowers. This energy is perfectly balanced to secure the grounding of the plant into the earth while allowing it to reach up toward the nourishment of light and air. In the body, think of the axial skeleton (spine to head) as the stem and flower, and the appendicular skeleton (limbs, pelvis, ribcage) as the roots. (...) energy travels down through the legs and feet, and through the arms and hands into the handles, grounding the mover to the earth in a closed kinetic chain. At the same time, energy travels up and out through the freely moving spine and head in an open kinetic chain (Campbell & Milles, 2006, p.149).

Para Renha (2010), a combinação entre o *narrowing of the pelvis* e o *seed center* reforça o crescimento do esqueleto axial, uma vez que proporciona o alongamento da coluna nos dois sentidos: caudal, em direção ao cóccix, e cefálico, em direção à cabeça, que por sua vez, complementa a compreensão dos princípios relacionados ao espaço articular e à estabilização através do contraste discutido anteriormente.

Além do conceito referente ao estreitamento da pelve, Pinto observa que o conceito da 5ª linha pode e deve ser explorado desde as primeiras aulas do método. “Trata-se de uma linha imaginária que nasce nos *dimples* (covinhas localizadas acima das clavículas), passa pelo tronco, pelos ísquios, pelo meio do fêmur, pelo meio da tíbia e sai por um ponto específico no calcanhar (...) auxiliando no crescimento axial” (Pinto, 2012, p. 46).

Para entender este conceito da 5ª linha, é necessário imaginar quatro linhas verticais na perna: uma que percorre a parte anterior, outra a parte posterior e as outras duas lateralmente

(Pinto, 2009; Rosário, 2013). Em seguida é solicitado imaginar uma quinta linha que percorre através do centro da perna, a qual passa através do eixo central dos ossos fêmur e tíbia (Campbell & Milles, 2006). “(...) esta é a 5ª linha, um local imaginário, aproximadamente o centro da palma da mão ou a sola do pé (...)” (Rosário, 2013, p. 70). Dirigir a energia ao longo da 5ª linha dos braços ou pernas ajuda a ativar a camada mais profunda dos músculos de forma equilibrada e harmoniosa, além de ajudar a maximizar os efeitos do alongamento do membro trabalhado (Campbell & Milles, 2006).

Para exemplificar o que seria a 5ª linha, pode-se analisar o exercício do *cycle 2* da *abdominal series*, do método Gyrokinesis, o qual corresponde ao executante deitado no chão, em decúbito dorsal, com os braços, se possível, afastados do centro do corpo, com as palmas das mãos em contato com o chão. As pernas estão juntas, cabeça e escápulas ligeiramente afastadas do chão. Esta posição inicial do movimento é apresentada na Figura 40A.

O movimento consiste em flexionar ambas as pernas (Figura 40B) e em seguida esticá-las em direção ao teto com os pés em flexão dorsal, ou seja, em *flex*, como denominado na dança clássica (Figura 40C). Posteriormente, o executante deve descer as pernas, sempre juntas, para um dos lados (Figura 40D). Sem tocar no chão, as pernas retornam para o centro, realizando a flexão plantar dos pés – ponta dos pés – para repetir toda a ação para o outro lado (Horvath, 2008; Gyrotonic, 2008).



Figura 40: *Abdominal series* - cycle 2. (A) Posição inicial. (B) Pernas flexionadas. (C) Pernas estendidas direção do teto. (D) Descida das pernas na diagonal.

Fotos: Ribamar Aragão; Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Com as pernas alinhadas, principalmente na direção do teto e pés em *flex*, mas em toda a realização do movimento, o executante alcança a 5ª linha, explicada anteriormente, com a intenção de ir cada vez mais longe e criar espaço entre as articulações (Pinto, 2012). Assim, a ativação da 5ª linha proposta por Horvath é um recurso importante para o executante desenvolver mais flexibilidade e melhorar o alinhamento de pés e pernas, e consequentemente, adquirir mais força para realizar movimentos de flexão plantar (Rosário, 2013).

A fim de que se mantenha um ritmo de movimento, dinâmico fluido, bem como a distribuição equilibrada entre as musculaturas solicitadas para a realização de exercícios como o descrito acima, Pinto (2012) observa que a respiração é um dos fatores preponderantes. Desta forma, chega-se a mais um ponto de atenção listado por Horvath (2008): *movement and correspondig breathing pattern*.

Breath creates movement and movement creates breath; pairing up both doubles the effect. It is important that the right amount of intensity and quality of breath is used with the different movement patterns (in general: fast movement – explosive breath, slow movement – slower breath) (Horvath, 2008, p. 23).

A partir dessa citação, é possível perceber que a ação de respirar durante a execução dos exercícios é importante, uma vez que é a respiração a propulsora do movimento e vice-versa. Segundo Rosário (2013) e Haas (2011/2010), a respiração é dividida em duas fases: “(...) inspiração, quando o oxigênio flui para o interior dos pulmões, e a expiração, quando o gás carbônico sai dos pulmões” (p.33).

Pará (2009) observa que geralmente nas primeiras aulas do método Gyrokinesis, o aluno deve ser introduzido aos exercícios de respiração e focar-se no movimento da caixa torácica durante o processo de inspiração e expiração. Porém, Haas (2011/2010) adverte que respirar somente com a parte superior do tórax permite que o ar entre somente na região superior dos pulmões; isto aumenta o centro de gravidade, e como consequência, dificulta o equilíbrio e os ombros ficam mais tensos. Daí a autora observar a necessidade do uso adequado da respiração para equilibrar ação torácica e abdominal, e com isso evitar a fadiga durante os exercícios:

“(…) na inspiração, os pulmões e as costelas expandem-se, o diafragma movimenta-se para baixo e os músculos do abdome alongam-se (...). Durante a expiração, o diafragma sobe, as costelas retornam à posição inicial e os músculos do abdome [*sic*] contraem-se” (Haas, 2011/2010, p. 35).

Complementando as observações sobre a respiração, Renha (2010) salienta que não é somente a caixa torácica que se move durante a respiração, mas o corpo todo se expande na inspiração, e se contrai na expiração, associando isso à ideia de um corpo pulsante e à ação tridimensional dos pulmões e das costelas, com objetivo de fornecer espaço apropriado para a entrada do ar. Desta forma, é possível compreender que a respiração envolve o processo de inspiração e expiração no momento apropriado; ou seja, quando inspiramos, “(...) os movimentos são de expandir ou abrir, e quando expiramos os movimentos são de contrair ou fechar” (Rosário, 2013, p. 46). Portanto, a respiração está relacionada diretamente ao movimento, e desta forma, nenhum movimento será executado sem um padrão respiratório correspondente, o que explica a afirmação de Horvath (2008), em que a respiração gera movimento e movimento gera respiração.

Outros autores já dissertaram sobre a importância da relação entre respiração e movimento. Por exemplo, Louppe (2012/1997) afirma que todo corpo é ventilado pela passagem contínua da respiração, “(...) nada é mais impressionante do que observar na imobilidade absoluta, alheio a toda intervenção voluntária, o movimento profundo que persiste no nosso interior: a subida e a descida do diafragma como uma onda que dilata e contrai alternadamente a caixa torácica” (p. 91). Para Vianna (2005/1990), a respiração significa abrir, dar espaço para percebermos a musculatura mais profunda. Lunati (2006), por sua vez, complementa essa ideia ao enfatizar que “Un movimento, per essere completo e soddisfacente, deve essere al meglio delle capacità strutturali dell'individuo e con tutti gli spazi fra le articolazioni e gli organi, senza comprimere alcuna parte della struttura” (p. 11).

É observado que no método Gyrokinesis não há uma única forma de respirar, mas diversas respirações são solicitadas de acordo com a dinâmica do movimento (Pinto, 2009; Renha, 2010; Rosário, 2013). Tal fato justifica-se porque, segundo Haas (2011/2010), a respiração possui duas fases, inspiração e expiração, as quais podem ser passivas ou forçadas. A autora exemplifica a respiração passiva quando alguém está a ler um livro, provavelmente não observa o mecanismo da respiração, por ser uma respiração que não requer muito esforço. Enquanto a respiração forçada, Haas (2011/2010) descreve como uma respiração mais

profunda que utiliza um número maior de músculos para inspirar e expirar; por exemplo, quando o bailarino realiza uma combinação de saltos, é necessário convocar uma quantidade maior de músculos para controlar o processo da respiração e consequentemente reduzir a tensão na parte superior do corpo.

No método Gyrokinesis, Renha (2010) destaca que a expiração forçada possibilita a conexão entre a cintura pélvica e a escapular, principalmente a partir do movimento denominado *closing of the ribcage*, o qual remete ao estreitamento da caixa torácica. Rosário (2013) descreve uma atividade que contribui para a compreensão deste movimento da seguinte forma: o praticante, sentado, deve colocar as mãos na caixa torácica, de modo que do segundo ao quinto dedo fiquem localizados na parte anterior das costelas e o polegar na parte posterior, aproximadamente. Em seguida é solicitada a realização da inspiração, e com isso, o praticante deve perceber a caixa torácica se expandir, de modo que as costelas empurrem os dedos das mãos ali posicionadas, tal como é apresentado na Figura 41.

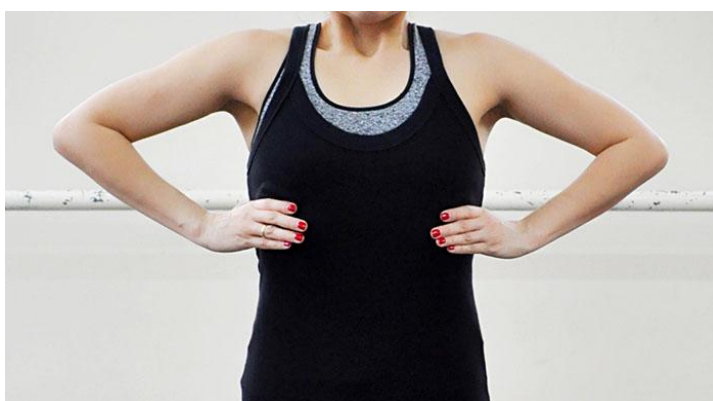


Figura 41: *Closing of the ribcage* – inspiração.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Posteriormente, é realizada a expiração forçada, que consiste no retorno da caixa torácica à posição inicial, em que os dedos realizam uma leve pressão sobre as costelas e, concomitantemente, ocorre a contração do abdômen (Figura 42). Este ajuste entre os movimentos das costelas e abdômen possibilita a respiração profunda e equilibrada ao praticante do método somático (Feldenkrais, 1977/1972).

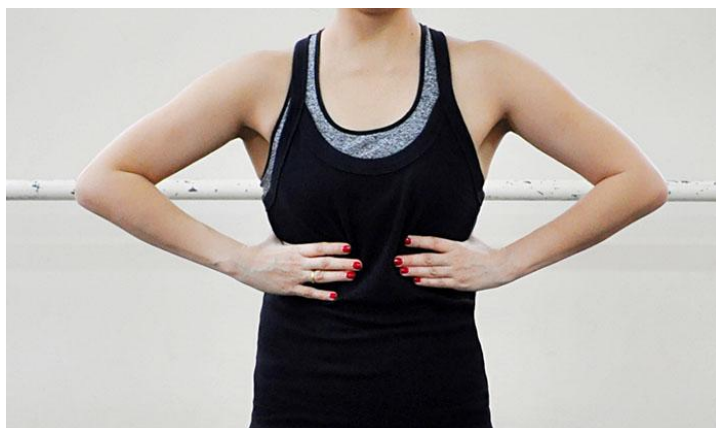


Figura 42: *Closing of the ribcage* - expiração forçada.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Renha (2010) observa que a respiração deve ser utilizada de acordo com os diferentes movimentos; em geral o movimento rápido requer uma respiração explosiva, e o movimento lento, uma respiração lenta. Assim, a autora destaca dois tipos de respiração utilizadas nas aulas do método Gyrokinesis: o *cleansing breath*, que se refere a uma respiração de expelir, desintoxicar, em que ao expirar deve-se soltar o ar lentamente pela boca; e *squeezing breath*, referente a “(...) uma expiração forçada intensa como se ocorre [*sic*] uma tosse lenta ou gargalhada” (p. 346).

Pinto (2009) exemplifica o *cleansing breath* através do movimento chamado *wave*, que faz parte dos exercícios de mobilização da coluna e da pelve, denominados *arch and curl* (A&C). A *wave*, chamada em português de onda, requer que o executante, sentado no banco, ou diretamente no chão, realize, inicialmente, a inspiração, tal como apresentado na Figura 43A. Em seguida, ao expirar, deve-se projetar a coluna, levemente arqueada, para frente, tal como registrado na Figura 43B. Neste movimento, deve-se enfatizar a intenção do movimento em duas direções opostas, em que o peito é projetado para frente e o sacro para trás, contribuindo para o alongamento da coluna.

Posteriormente, ainda na expiração, o executante reposiciona os ísquios⁶¹ no banco, como demonstrado na Figura 43D, o que proporciona o retorno da coluna flexionada, como apresentado na Figura 43E. Ao desenrolar a coluna, inicia-se novamente a inspiração (Figura 43F) até chegar à posição inicial (Figura 43A), reproduzindo assim um movimento similar a uma onda do mar, coordenada com a respiração (Horvath, 2008; Gyrotonic, 2008).

⁶¹ Ver Figura 2 do capítulo anterior.

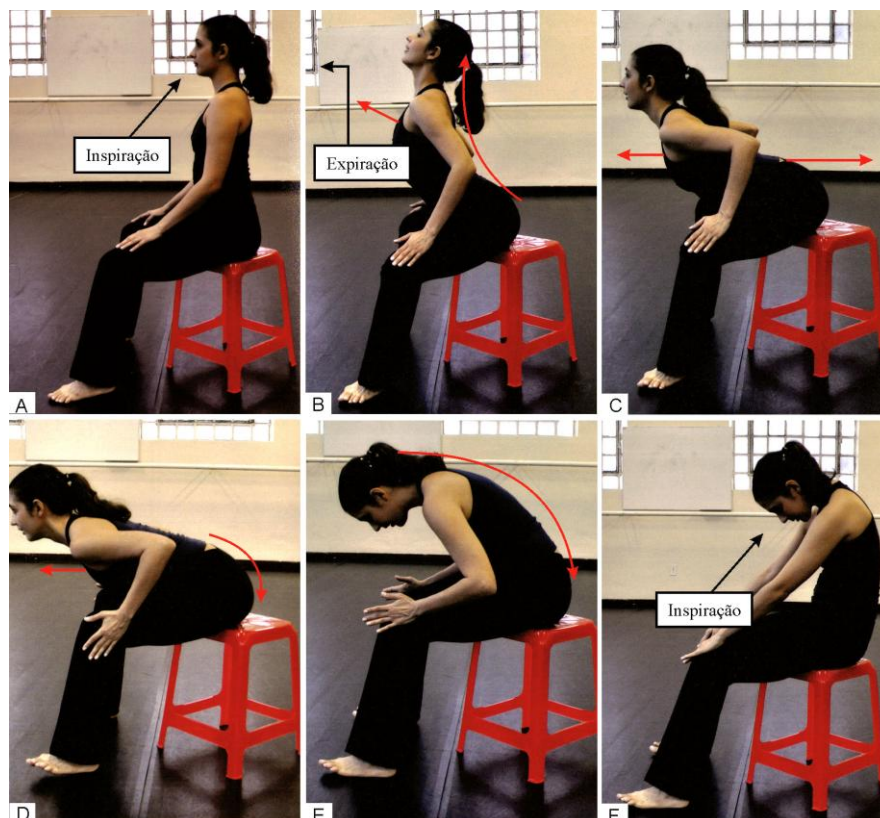


Figura 43: Movimento Wave para frente. (A) Posição inicial em que se realiza a inspiração. (B) Coluna arqueada para frente com expiração. (C) (D) Retorno dos ísquios no banco com a coluna flexionada. (E) Coluna flexionada. (F) Desenrolar da coluna com a inspiração.

Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

A segunda respiração salientada por Renha (2010) é a denominada de *squeezing breath*, também chamada de respiração espremida, em que se emite o som ‘ho-haaaaa’, usada em movimentos que exigem maior esforço (Pinto, 2009), como por exemplo, no *small cradle*, também denominado pequenos balanços. A Figura 44 apresenta este movimento, em que o executante inicia sentado no chão, com as pernas paralelas e semiflexionadas, tornozelos juntos, joelhos ligeiramente afastados, coluna curva e mãos apoiadas no chão, próximas ao quadril (Figura 44A). Nesta posição, realiza a inspiração, e em seguida o *rolling down*, o qual consiste em retirar os pés do chão, enquanto o corpo é projetado para trás, mantendo a coluna flexionada (Figura 44B). Ao mesmo tempo em que executa o *rolling down*, o executante realiza a expiração de espremer com o som ‘ho-haaaaa’. Posteriormente, deve-se realizar outra inspiração para realizar o *rolling up*, o qual consiste no retorno à posição inicial com a mesma respiração executada anteriormente (Horvath, 2008; Gyrotonic, 2008). Por ser uma respiração forçada, a ação dos músculos abdominais é mais intensa.

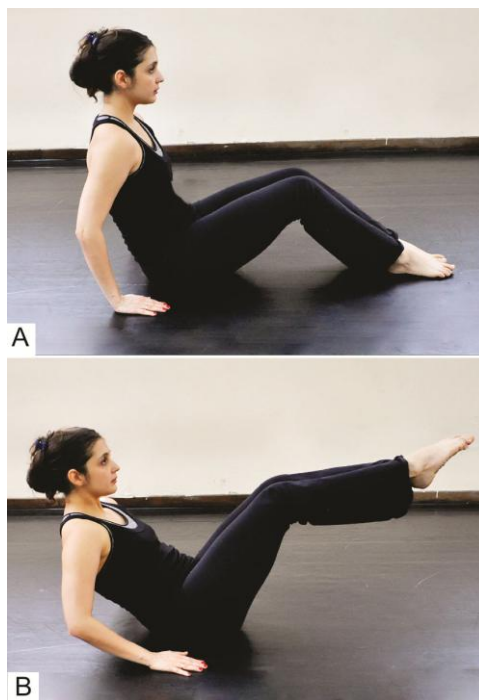


Figura 44: *Small Cradle*. (A) Posição inicial. (B) *rolling down*.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Além dessas duas respirações, *cleansing breath* e *squeezing breath*, Pinto (2009) descreve outras duas: respiração pulsada e ‘*snif*’. A primeira refere-se a uma respiração ritmada, porém curta, usada “(...) para movimentos mais fluidos, que têm por objetivo a mobilização articular” (p. 44); enquanto a segunda é uma respiração realizada somente pelo nariz ou pela boca.

Deve-se observar que um dos princípios salientados por Horvath (2008) é que toda ação provoca uma reação. Assim, um ritmo contínuo no movimento e na respiração gera harmonia e uma circulação fluida e contínua, por isso Souza (2004) afirma que, a partir dessa parceria entre respiração e movimento surge uma melodia fluida e rítmica a qual privilegia o fluxo e a percepção do movimento. Horvath (2008) também observa que “(...) *Tension and wrong efforts, chaotic movement and breathing patterns create disturbance and turbulence*” (p. 23). Assim, o executante do método Gyrokinesis deve realizar o movimento evitando interrupções bruscas ou respiração com esforços desnecessários (Pará, 2009).

Pinto (2009, p. 44) afirma que “(...) um mesmo exercício pode ser executado com diversos tipos de respiração conforme a intenção do movimento que se quer alcançar.” Isto se deve ao fato de que “*INTENTION IS THE DRIVING FORCE THAT MOVES THE BODY*” (Horvath, 2008, p.22), ou seja, a intenção é força motriz que conduz o corpo, sendo este, outro

ponto de atenção para a realização dos exercícios do método Gyrokinesis listados por Horvath (2008). Esta observação está diretamente relacionada ao ponto de atenção, segundo o qual a visão guia o movimento. Para melhor compreender estes dois pontos de atenção, Horvath (2008) descreve que a energia se move onde a mente se move, e a mente se move onde há um senso maior de percepção ou, em um nível mais consciente, onde há uma intenção direcionada. Ou seja, quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados.

Pará (2009) observa que os movimentos do método Gyrokinesis envolvem um estado de atenção constante, o qual permite alcançar o nível de consciência de si em relação ao espaço, ao tempo, ao ritmo de execução do movimento, às emoções e às alterações provocadas pela experiência. Damásio (2015/1999) já havia explanado sobre este aspecto, que, mesmo recorrendo à clássica definição de consciência encontrada nos dicionários, como a percepção que um organismo tem de si mesmo e do que o rodeia, Damásio (2015/1999) atribuiu também à consciência a capacidade de saber o que estamos sentindo, “(...) tristeza ou alegria, sofrimento ou prazer, vergonha ou orgulho (...) jamais teríamos conhecimento de nenhum desses estados pessoais sem a consciência” (p. 16). Ou seja, o autor revela que consciência e emoção são inseparáveis.

Nóbrega (2015) ao estudar Merleau-Ponty, afirma que nas leituras sobre psicanálise e a cena do inconsciente, destaca-se a problematização acerca da consciência perceptiva e as ligações entre o corpo e os afetos, as emoções e o pensamento. Assim, usar as intenções apropriadas no movimento proporcionará ao executante do método Gyrokinesis um estado de equilíbrio físico, mental e emocional (Pinto, 2009), o que nos remete a outro princípio-chave salientado por Horvath (2008):

(...) in GYROKINESIS® the biggest concern is about the muscle of intelligence, intuition and perception. Using the will and well directed intention to activate the nervous system, sending the right amount of energy to exert the right amount of effort for the desired and well chosen activity, will result in a well balanced physical, mental and emotional state (p. 23).

Com essa afirmação, Horvath se refere à inteligência do próprio corpo e não à inteligência racional ou intelectual (Pinto, 2009). Para Vianna (2005/1990), a inteligência corporal refere-se à capacidade do corpo de se adaptar aos mais variados estímulos e necessidades, orientado pelas diferentes emoções e percepções das sensações. Assim, Renha (2010) conclui que um corpo inteligente é aquele capaz de “(...) adaptar-se aos mais diversos estímulos e necessidades, alcançando um alto nível de prontidão e disponibilidade para mover-se e responder às situações a sua volta (...)” (p. 347).

Nos movimentos realizados no método Gyrokinesis, são explorados o ritmo e a tridimensionalidade do corpo no espaço, proporcionando um corpo mais adaptável de acordo com as necessidades impostas pelo ambiente. Isto só se torna possível “(...) a partir de uma intenção direcionada, que envolve a atenção focada, o estado de presença, a percepção dos estados corporais e do espaço, os impulsos e as emoções pertinentes a cada indivíduo” (Pará, 2009, p. 22).

Daí ser elencado como um dos pontos de atenção a estimulação do corpo, a qual pode ser obtida, por exemplo, com uma automassagem, realizada normalmente no início das aulas do método Gyrokinesis. Esta automassagem:

(...) é feita em todas as partes do corpo, da cabeça aos pés, com a intenção de estimular o corpo de modo sistêmico (...) despertando a pele, a musculatura, as articulações, os ossos e até mesmo os órgãos internos, aquecendo o corpo como um todo e chegando, portanto, a um estado momentâneo global (Pinto, 2012, p. 40).

Assim, é possível compreender outro princípio-chave do método: o de se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições (Horvath, 2008; Pará, 2009). Daí a importância de conhecer, sentir e descobrir a existência do próprio corpo (Vianna, 2005/1990).

Além desses pontos de atenção e dos princípios-chaves salientados, Horvath (2008) complementa com a afirmação de que o ato de se exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa. Assim, a experiência do novo estimula a formação de novas conexões neurais e de novos padrões de movimento (Pará, 2009).

É importante salientar que todos os movimentos do método Gyrokinesis têm como princípio a circularidade. “Circularity means: the uninterrupted flow of a movement from the beginning including the end” (Horvath, 2008, p. 23). Assim, todos os movimentos realizados numa aula do método Gyrokinesis devem ser ondulatórios, circulares, espirais e tridimensionais, explorando os três planos de movimento: sagital, frontal e o transversal (Souza, 2004).

Clippinger (2011/2007) e Haas (2011/2010) explicam que o conceito dos planos é necessário para descrever os movimentos básicos do corpo e os seus segmentos. Assim, um plano é compreendido como uma linha imaginária que atravessa o corpo em uma determinada direção. A partir da posição anatômica, a qual compreende o indivíduo em pé, com a face voltada para frente, os pés paralelos e ligeiramente afastados, membros superiores ao lado do corpo com as palmas das mãos voltadas para frente (Haas, 2011/2010), é possível delimitar esses três planos, conforme mostra a Figura 45. O plano sagital, também conhecido como plano médio, ou sagital médio, é um plano vertical que divide o corpo em direita e esquerda. O plano frontal, ou coronal, é um plano vertical que divide o corpo em anterior e posterior. E o plano horizontal, ou transversal, paralelo ao solo, dividindo assim o corpo em superior e inferior (Clippinger, 2011/2007; Haas, 2011/2010).

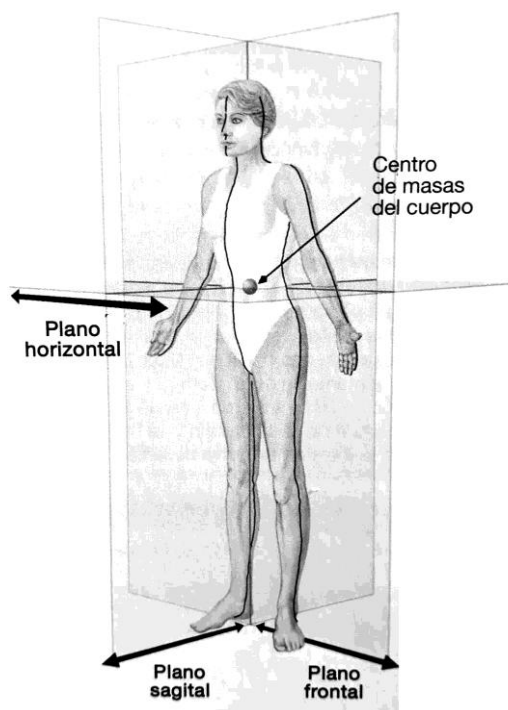


Figura 45: Posição anatômica e os três planos de movimento.
Fonte: Clippinger (2011/2007, p. 19).

A partir da definição dos planos de movimento, é possível descrever os eixos dos movimentos realizados a partir dos planos acima descritos. Isto acontece porque quando se produz um movimento em um plano, sempre ocorre em um eixo que é perpendicular ao plano. Assim, do mesmo modo que os planos são três, também são três os eixos anatômicos: médio-lateral, anteroposterior e vertical (Clippinger, 2011/2007). O eixo médio-lateral ocorre em direção latero-lateral, ou seja, de um lado para o outro e perpendicular a um plano sagital (Clippinger, 2011/2007). O eixo médio-lateral, por exemplo, que atravessa a coluna vertebral lateralmente permitirá o movimento de flexão e extensão em um plano sagital, como no exercício de *curl*, do método Gyrokinesis demonstrado na Figura 46A.

O eixo anteroposterior percorre da frente para trás e é perpendicular ao plano frontal (Clippinger, 2011/2007). Por exemplo, o eixo anteroposterior que atravessa o abdômen até a coluna vertebral possibilita a flexão lateral do tronco, como no exercício *sideways arches*, no método Gyrokinesis, demonstrado na Figura 46B. E o eixo é vertical, que ocorre em direção supero-inferior e perpendicular ao plano transversal (Clippinger, 2011/2007). Por exemplo, o eixo vertical que atravessa a coluna vertebral de cima para baixo permite a rotação do tronco em um plano horizontal, realizando assim o movimento *spiraling twist* do método Gyrokinesis, conforme a Figura 46C.

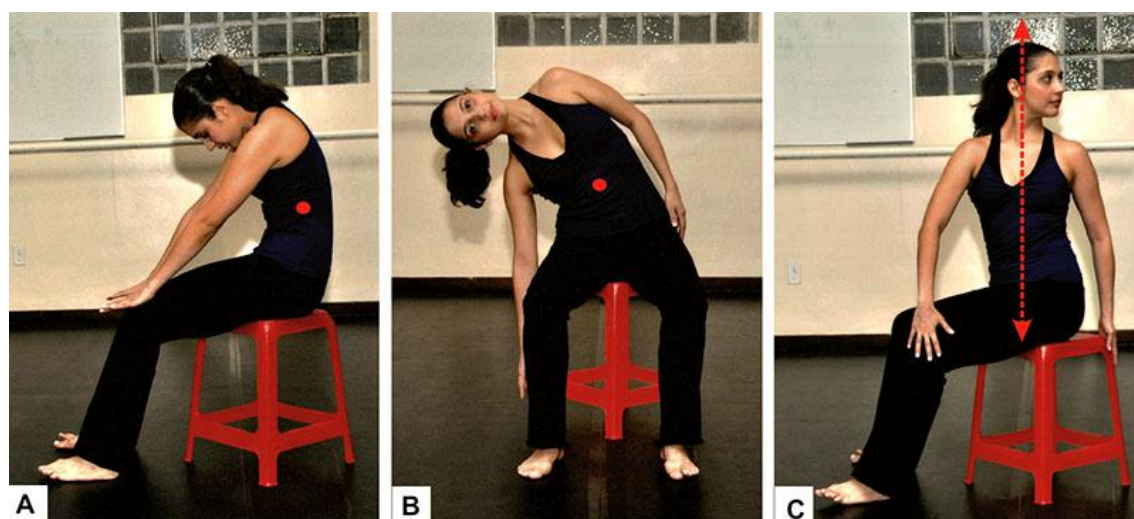


Figura 46: Eixos de movimentos a partir dos planos. (A) *Curl* - Plano Sagital; (B) *Sideways arches* - Plano Frontal; (C) *Spiraling Twist* - Plano Transversal.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

Esse entendimento dos eixos de movimento contribui para que o executante compreenda melhor os movimentos solicitados, sem realizar nenhum outro movimento desnecessário (Haas, 2011/2010). Renha (2010) observa que a tridimensionalidade do método Gyrokinesis envolve os três planos de movimento, gerando assim a circularidade, o que por sua vez gera um fluxo ininterrupto do movimento. Porém, tal fato somente ocorre se o executante estiver atento aos pontos de transição que ligam um movimento ao outro. “(...) Esta circularidade é mantida quando a respiração gera movimento e o movimento gera respiração, num constante processo de retroalimentação que impede a estagnação e a execução de posturas estáticas” (Renha, 2010, p. 347).

Desta forma, é possível perceber que todos os princípios-chaves, os pontos de atenção e os conceitos complementares do método Gyrokinesis listados e descritos por Horvath (2008) estão entrelaçados entre si, e que a aplicação de um princípio necessita da compreensão dos demais. Para melhor visualizar tais observações, bem como os conceitos abordados, os quais contribuem para um maior entendimento sobre o assunto, é apresentado um quadro resumo (Quadro 2), que servirá de suporte para a compreensão dos movimentos realizados na pesquisa de campo da presente investigação.

Pontos de Atenção	Princípios-Chaves	Conceitos Complementares
1- Criar estabilização através do contraste;	1- Estabilização através do contraste;	5ª linha - refere-se a uma linha imaginária que auxilia no crescimento axial.
2- Criar espaço entre as articulações ósseas;	2- O movimento inicia do centro para as extremidades;	<i>Cleansing breath</i> - refere-se a uma respiração de expelir, desintoxicar, em que ao expirar deve-se soltar o ar lentamente pela boca;
3- Movimento e padrão respiratório correspondente;	3- O movimento deve ser executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato de bocejar;	<i>Narrowing of the pelvis</i> – estreitamento da pelve, implica na ativação do assoalho pélvico para promover o alongamento da coluna vertebral em duas direções: cranialmente e caudalmente.
4- A intenção é força motriz;	4- A respiração cria movimento e movimento cria respiração;	Respiração pulsada - refere-se a uma respiração ritmada, porém curta.
5- A visão guia o movimento;	5- Toda ação provoca uma reação, assim, um ritmo contínuo no movimento e na respiração gera harmonia e uma circulação fluida e contínua;	<i>Scooping</i> - ação de escavar, ou
6- A estimulação do corpo.		

Pontos de Atenção	Princípios-Chaves	Conceitos Complementares
	6- Quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados; 7- O músculo da inteligência, a intuição e a percepção; 8- Se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições; 9- O ato de se exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa; 10- Circularidade: o fluxo ininterrupto de um movimento desde o início, incluindo o fim.	seja, um movimento circular ao redor da articulação para criar espaço entre as articulações. <i>Seed center</i> – o centro da semente, que anatomicamente falando corresponde ao centro de gravidade do corpo localizado no centro da bacia da pelve. <i>Snif</i> - é uma respiração realizada somente pelo nariz ou somente pela boca. <i>Squeezing breath</i> - o qual se refere a uma expiração forçada intensa como ocorre em uma tosse lenta ou em uma gargalhada, e produz o som ‘ho-haaaaaa’.

Quadro 2: Resumo dos pontos de atenção; princípios-chaves; e conceitos complementares do método Gyrokinesis.

2.3.2 A estrutura de aula do método Gyrokinesis

Nesta seção será apresentada a aula do método Gyrokinesis com objetivo de descrever e explicar sobre os exercícios trabalhados na pesquisa de campo da presente investigação. Assim, será mostrada a estrutura de uma aula do método Gyrokinesis, os exercícios pertencentes a cada parte desta aula, bem como a descrição dos exercícios realizados na investigação. As aulas têm duração de 60, 90 ou 120 minutos, e em geral, são constituídas por quatro partes: 1 - sentado no banco; 2 - em pé (1ª série); 3 - no solo; e 4 - em pé (2ª série) (Horvath, 2008; Gyrotonic, 2008). A ênfase de cada parte está “(...) no sinergismo do movimento com a respiração, o que cria um fluxo energético atingindo não só a musculatura e as articulações, mas também os órgãos internos” (Renha, 2010, p. 434).

Para a presente investigação, as séries que compõem cada parte foram extraídas do manual do professor, denominado *Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course*, desenvolvido por Horvath (2008). Este nível encontra-se estruturado em dois tipos de aula: uma de 60 e outra de 90 minutos, esta segunda com um grau de complexidade maior. Devido alguns participantes da pesquisa não conhecerem ou terem pouca experiência no método

Gyrokinesis, optou-se pela execução das séries da aula de 60 minutos, por compreender a fase inicial de aprendizagem do método.

Apesar de existir um manual descrevendo os exercícios que compõem cada parte da aula, o educador somático tem liberdade de utilizar outros exercícios que contribuam para a compreensão dos exercícios sugeridos. Desta forma, foi acrescentada a série *awakening of the sense* da aula de 90 minutos do *Gyrokinesis level 1* e a sequência denominada *Gyrotonic homework sequence*, ambas descritas no Anexo 2. A série *awakening of the sense* compreende uma automassagem, ou uma sessão de esfoliação, esta última realizada com uma toalha de banho (Horvath, 2008; Rosário, 2013). Esta série é executada no início da aula, de forma opcional, e tem como objetivo estimular o corpo e despertar a sensibilidade superficial e profunda da pele, necessária para o desenvolvimento da percepção consciente da pele, de suas funções e de sua relação com o interior do corpo (Rosário, 2013). Após essa ativação da pele, são realizadas as sequências de exercícios com o objetivo de mobilizar as articulações em todas as suas possibilidades de movimento (Horvath, 2008).

Já a inserção da série *Gyrotonic homework sequence* nesta investigação justifica-se pelo fato desta série possuir exercícios que contribuem para reforçar o entendimento do conceito do estreitamento da pelve – *narrowing of the pelvis*. Além disso, como é uma sequência curta, a mesma foi realizada como preparação corporal para a parte da pesquisa de campo em que eram realizadas as aulas da técnica dança clássica, bem como para relembrar os princípios, os pontos de atenção e os conceitos abordados durante os encontros do método Gyrokinesis.

Como dito anteriormente, a série *awakening of the senses* é realizada normalmente no início das aulas, e consiste em uma sessão de automassagem ou de uma sessão de esfoliação. A sessão de automassagem (Figura 47A) que inicia pelo rosto, com movimentos circulares principalmente na região dos olhos. O movimento segue para a região maxilar, queixo, cabeça, posteriormente região do ombro e do pescoço com percussões rítmicas e sincronizadas com a respiração. Silva (2013) afirma que existem diferentes tipos de percussões com várias posições da mão. A automassagem prossegue para a região abdominal e para a coluna, na direção dos rins, em seguida para pernas e pés (Silva, 2013). A partir do próprio toque, o aluno ativa a pele, a musculatura, as articulações, os ossos e até mesmo os órgãos internos, pois prepara o corpo como um todo (Souza, 2004; Pinto, 2012).

De acordo com Dascal (2008), “estar mais consciente da própria pele ajuda a obter uma imagem mais clara do corpo” (p. 80). Além disso, Van de Graaff (2003) afirma que a pele é o

revestimento do corpo humano, e sua função primordial é a proteção. Do mesmo modo, a pele é considerada nosso maior órgão, que não só transmite para os centros do sistema nervoso central os sinais que nos chegam através do meio ambiente, mas também capta os sinais de dentro do nosso corpo. Daí a importância de realizar séries que estimulem o corpo a partir do contato com a pele.

As aulas também podem ser iniciadas com a sessão de esfoliação (Figura 47B) utilizando uma toalha de banho (Rosário, 2013). Tal como a automassagem, a esfoliação é também realizada em todas as partes do corpo e consiste no movimento de fricção da toalha sobre a pele. Com essas atividades, o método Gyrokinesis propõe “(...) uma educação tátil através do ofício de tocar-se sensivelmente (...)” (Silva, 2013, p. 37), além de despertar o corpo e estimular o sistema nervoso (Horvath, 2008; Gyrotonic, 2016).



Figura 47: *Awakening of the senses*: (A) automassagem no rosto; (B) esfoliação.
Frames vídeo do 8º e 6º encontros respectivamente. Edição de imagens: Joelson Barros

Em seguida, é realizada a série *Spinal Motion*, cujo objetivo é a mobilização da coluna e da pelve. Nesta parte da aula são executadas seis subséries destinadas aos movimentos naturais da coluna, ou seja, a flexão, a extensão, a flexão lateral para direita e para esquerda, a torção para direita e para esquerda, e movimentos ondulatórios. Estas subséries compreendem: *arch and curl*; *spiraling twists*; *sideways arches*; *circles/massaging the organs*; *wave series*, e *leg/hip serie*.

Estas séries são denominadas de acordo com os movimentos realizados, assim, a série *arch and curl* (A&C) destina-se aos movimentos de flexão e extensão da coluna; a série *spiraling twists* requer os movimentos de torção; as séries *sideways arches*, em que se realizam flexão lateral da coluna para direita e para a esquerda; as séries *circles/massaging*

the organs e *waves series* combinam todos os movimentos executados anteriormente, porém, realizando trajetórias circulares e ondulares, respectivamente. E a série *leg/hip serie*, composta por movimentos da coluna combinados com as pernas e quadril.

A série *arch and curl* (A&C) é formada principalmente pelos exercícios de flexão e extensão da coluna. Segundo Campbell e Milles (2006), estes exercícios são fundamentais para a compreensão do método, pois além de movimentar o corpo inteiro, inclui todos os seus princípios básicos. Também é evidenciado que “(...) there are several series of exercises in the system that are based on it, and all Gyrotonic exercises include some aspect of A&C (...)” (Campbell & Miles, 2006, p. 147).

Inicialmente, é realizado o movimento denominado *figure 8's*, em que o executante entrelaça as mãos e as coloca aproximadamente em cima do osso occipital do crânio, tal como apresentado na Figura 48.

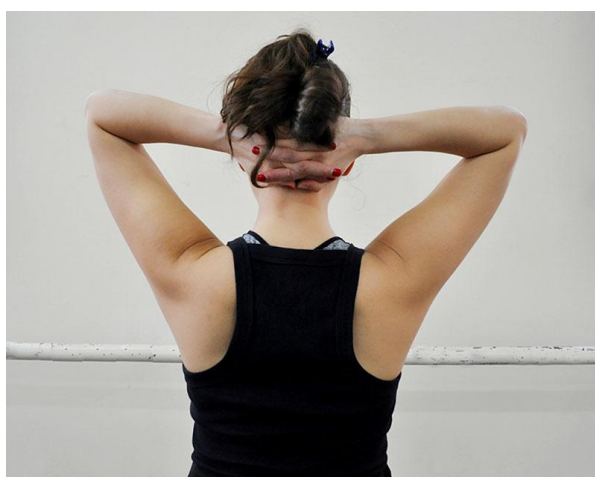
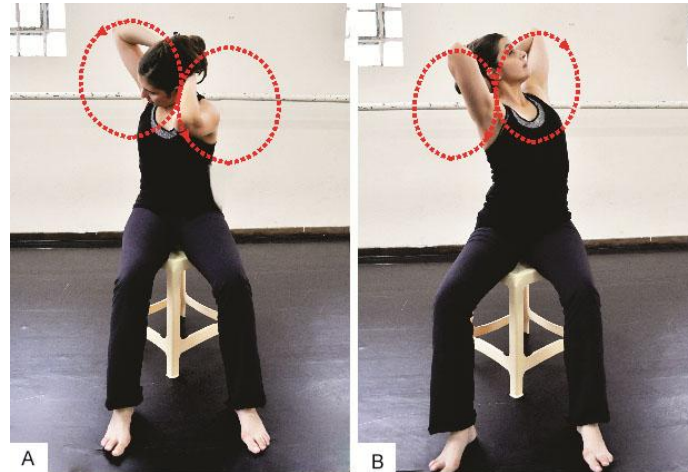


Figura 48: Entrelaçamento das mãos.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagem: Joelson Barros

Este exercício da figura do 8 consiste na combinação dos seguintes movimentos: 1- em flexão da coluna vertebral (*curl*), em que praticante realiza movimentos circulares como se estivesse desenhando no espaço, com os cotovelos, o número 8 (Figura 49A). Esse movimento é repetido oito vezes de forma ininterrupta, sendo que na sétima e na oitava repetição a coluna, ainda em movimento, realiza a extensão (*arch*), e em seguida executa mais oito vezes o movimento (Figura 49B). É importante que toda a coluna e a pelve participem desta movimentação (Horvath, 2008; Gyrotonic, 2008). A respiração também deve estar presente em toda a execução do movimento. Como já salientado, um mesmo exercício pode

ser executado com diversos tipos de respiração; especificamente na figura do 8, a inspiração ocorre no momento em que um dos cotovelos realiza o trajeto ascendente, enquanto a expiração ocorre no momento em que este mesmo cotovelo realiza o trajeto descendente.



**Figura 49: Figura do 8: (A) na flexão da coluna; (B) na extensão da coluna.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros**

A segunda sequência é denominada *arch and curl with cross over*. O executante continua com as mãos entrelaçadas, igual ao exercício anterior, porém realiza a flexão e extensão da coluna (A&C) em três direções: para a perna direita, para o centro e para a perna esquerda, conforme representado na Figura 50. É válido destacar que a inspiração ocorre nos *archs*, ou seja, na extensão da coluna, e a expiração nos *curls*, ou seja, na flexão.

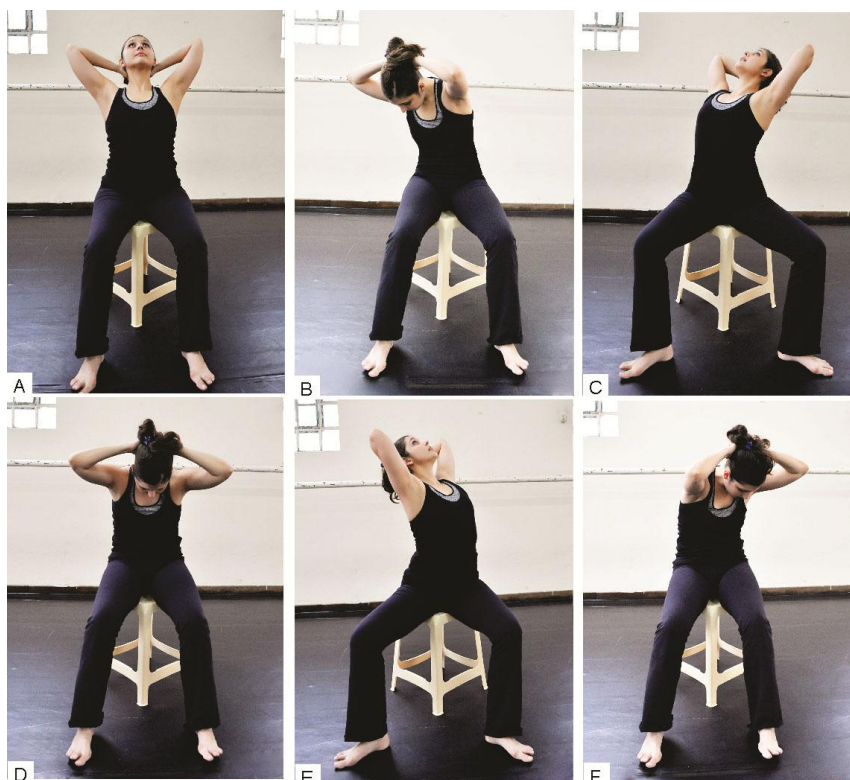


Figura 50: Arch and curl with cross over. (A) arch no centro; (B) curl para a perna direita; (C) arch para a perna direita; (D) curl no centro; (E) arch para a esquerda; (F) curl para a esquerda. Fotos: Ribamar Aragão Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Após esses primeiros exercícios introdutórios, são realizadas as sequências de flexão e extensão da coluna com a participação dos braços, denominados *arch and curl with arm patterns*, onde são propostas diversas combinações de acordo o desenvolvimento das aulas e da compreensão desses exercícios por parte dos participantes. No final dessa sequência, as palmas das mãos se encostam diante do tórax, e dependendo de cada executante, os dedos podem ficar apontados para cima ou na direção do peito. Nesta posição são realizadas oito respirações tipo pulsações sincronizadas com o estreitamento da pelve – *narrowing of the pelvis*, e em seguida realiza-se a respiração *squeezing breath* emitindo o som ‘ho-haaaaa’.

Posteriormente, dá-se início a série *spilaring twists*, a qual versa na realização de movimentos de rotação em espiral da coluna (Figura 46C). Clippinger (2011/2007) observa que a rotação da coluna supõe um giro sobre o eixo longitudinal da coluna e se classifica em direita ou esquerda. Rotação para a direita é definida como o movimento da cabeça ou do ombro para a direita em relação à pelve que está fixa. E a rotação para a esquerda é o movimento contrário (Clippinger, 2011/2007).

Porém, no método Gyrokinesis, ao realizar as torções, é solicitado o deslizamento dos ísquios sobre o banco, sem que essas estruturas ósseas percam o contato com o banco; desta forma, remete a uma imagem de movimento em espiral, ao invés de uma torção salientada por Clippinger (2011/2007). Esse deslizamento dos ísquios sobre o banco justifica-se porque “(...) os ossos do corpo são torcidos e em diagonais, [os ossos] não são retos; a musculatura segue em torção e em diagonal, revestindo os ossos; as articulações são como dobradiças com encaixes arredondados” (Silva, 2013, p. 27). Todo esse desenho anatômico do corpo humano descreve uma diagonal espiralada que parte sempre do centro do corpo em direção às extremidades, daí os movimentos em *twists* serem importantes para muitas das atividades cotidianas e esportivas (Isacowitz e Clippinger, 2013/2011).

A série seguinte é a *sideways arches*, em que são realizadas flexões laterais com a coluna, com algumas combinações de braços. A inspiração ocorre no centro, e ao realizar a flexão lateral da coluna expira-se; no trajeto de retorno para o centro ocorre novamente a inspiração, e expira-se, outra vez, ao realizar a flexão lateral para o outro lado.

Após a execução dessa série, são realizadas as séries *circles/massaging the organs*, que consistem, primeiramente, na realização de pequenos círculos na região do abdômen (Figura 51A), em seguida a realização de grandes círculos com a coluna toda e com a pelve (Figura 51B), e por fim, a realização de círculos com a parte torácica da coluna, com os braços levantados por cima da cabeça e mãos entrelaçadas (Figura 51C).

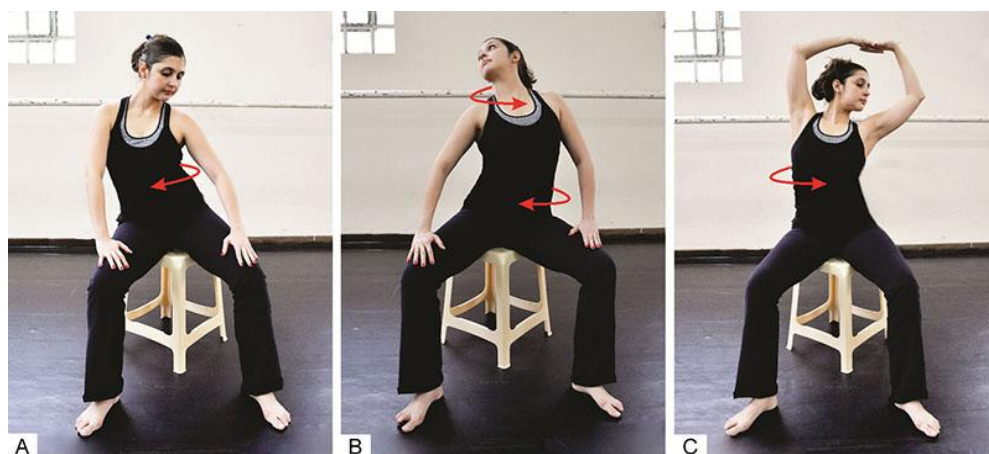


Figura 51: *Circles/massaging the organs*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Logo em seguida, é executada as *waves series*, também denominada de série da onda, que consiste no movimento de projetar a coluna para frente arqueada, e depois retorná-la

curvada, semelhante ao movimento de uma onda do mar (ver sequência de imagens Figura 43A-F). Nesta série, também é realizado o movimento inverso, ou seja, inicia-se com a coluna curva, como se executasse um mergulho de cabeça, e desenrola a coluna projetando a cabeça para frente e para cima; com isso há o retorno da coluna para a posição inicial (ver a sequência de imagens Figura 43F-A). Esses movimentos, a onda para frente e o inverso, são realizados para o centro, para a perna direita e para a perna esquerda.

Importante salientar que em todos os exercícios, os princípios-chave do método, os pontos de atenção, bem como os conceitos, descritos e analisados na seção anterior, estão presentes. Por exemplo, na sequência da onda para frente, a respiração está ocorrendo durante todo o movimento. Em geral, a inspiração ocorre no início do movimento e durante todo o movimento para frente há a expiração. A inspiração ocorrerá novamente no momento do desenrolar a coluna. Desta forma, com o movimento coordenado com a respiração, ocorre a fluidez do movimento, bem como a sua circularidade.

O conceito do estreitamento da pelve – *narrowing of the pelvis* – também é bastante solicitado no movimento da *wave*, principalmente no momento do retorno (Figura 43D) até o momento que antecede a repetição. Outro ponto de atenção que pode ser facilmente compreendido, a partir desta série, é o das forças opostas, apresentada na Figura 43C, em que as setas apontam para direções opostas de acordo com a intenção proposta pelo movimento. Com esta execução das forças opostas, cria-se o espaçamento entre as articulações principalmente entre as vértebras da coluna. Esse espaço gerado pelo alongamento axial, somado ao estreitamento da pelve - *narrowing of the pelvis* - desenvolve a estabilização dinâmica através do contraste das oposições (Silva, 2013).

Após a *waves series*, são realizadas as *leg/hip series*, em que o executante continua sentado, porém, é solicitado que os mesmos padrões de movimentos das séries anteriores sejam expandidos para proporcionar movimentação do quadril, dos joelhos, da musculatura dos isquiotibiais e do quadríceps, em todas as direções possíveis: frente, trás, lados e em espirais, na realização dos exercícios das séries seguintes (Horvath, 2008).

Primeiramente, é solicitado que o executante, sentado, estenda uma perna à frente, sem que a parte inferior do pé perca o contato com o chão, e a outra perna se mantém flexionada com o joelho apontado para frente (Figura 52A). Em seguida, é solicitado que o executante realize o alongamento axial da coluna com a inspiração e, ao realizar a expiração, projete o tronco para frente, de forma controlada até o limite em que se mantém a coluna alongada,

criando assim um espaço na articulação coxofemoral. Ao mesmo tempo, a perna estendida deve acionar a 5ª linha, abordada na seção anterior, promovendo assim o alongamento, principalmente no grupo dos músculos isquiotibiais (Horvath, 2008; Gyrotonic, 2008). Este grupo é formado por três músculos: bíceps femoral, o semitendinoso, ou semitendinoso e o semimembranoso (Clippinger, 2011/2007; Haas, 2011/2010). Juntos, esses músculos formam a massa muscular do dorso da coxa e sua ação extensora se ativa em movimentos da vida diária como estar de pé e caminhar (Clippinger, 2011/2007), bem como são fortemente ativados em movimentos da dança clássica que requerem a extensão do quadril, por exemplo, o *arabesque*.

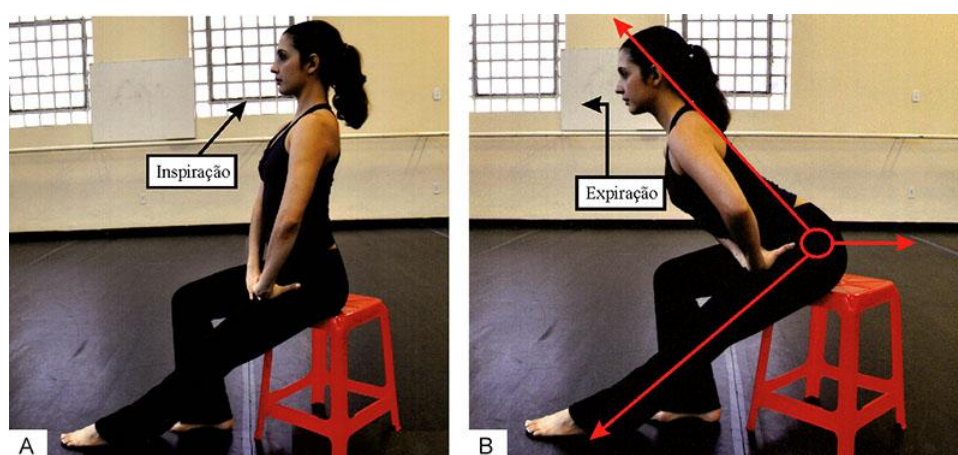


Figura 52: *Leg/Hip Series*: (A) posição inicial; (B) alongamento dos isquiotibiais.
Fotos Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Importante observar que na movimentação registrada na Figura 52B deve ser evidenciada a ação das forças opostas, o que contribui para o alongamento axial da coluna e dos isquiotibiais. Esse mesmo movimento pode também ser realizado com o pé em *flex*.

Ainda na *leg/hip series* há a combinação com outros movimentos, tal como a posição *sideways kick*, que permite a flexão lateral da coluna em conjunto com o alongamento dos isquiotibiais e a lubrificação da articulação coxofemoral (Figura 53).



Figura 53: *sideways kick*.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Também são realizados os movimentos circulares com as pernas suspensas, denominados *leg circles*, os quais requerem controle da musculatura abdominal. Inicia-se com a coluna flexionada e as pernas esticadas e suspensas (Figura 54A), as pernas se afastam realizando uma trajetória circular paralela ao chão (Figura 54B), em seguida são flexionadas, juntas e próximas ao tronco (Figura 54C). O trajeto circular que as pernas realizam está indicado pelas setas pontilhadas em vermelho na Figura 54.



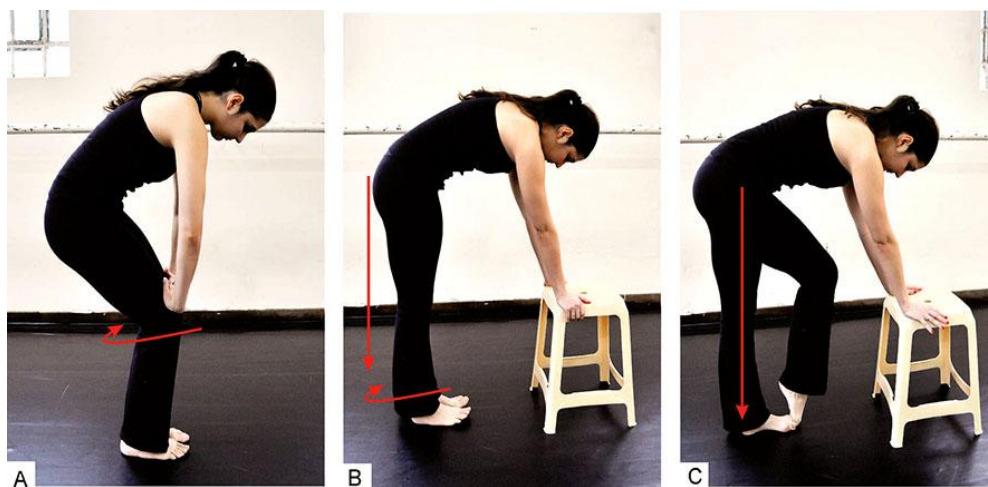
Figura 54: *Leg/hip series* (A) Posição *sideways kick*; (B) *leg circles*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Depois de quatro repetições, é realizado o movimento inverso, ou seja, o movimento inicia com as pernas flexionadas, juntas e suspensas, e em seguida são estendidas lateralmente, e por fim, se aproximam estendidas. É importante observar a ação da

musculatura do assoalho pélvico, o qual permite o estreitamento da pelve e maior estabilidade nos músculos abdominais.

Após a realização dos movimentos no banco, a aula evolui para as posições em pé – 1ª série – e deitada no chão, e em seguida em pé novamente – 2ª série –, sempre com o objetivo de mobilizar as articulações em todas as suas possibilidades de movimento. Na 1ª série em pé são realizados movimentos circulares para as articulações do joelho e tornozelos, com objetivo de lubrificar essas estruturas, contribuindo para a produção do líquido sinovial, já abordado anteriormente.

Esta série consiste em três movimentos: *small knee circles*; *ankle circles* e *stretch*. O *small knee circles* consiste em realizar o movimento circular com as pernas juntas, em um sentido, e depois para o outro sentido, totalizando quatro voltas para cada lado (Figura 55A); os *ankle circles* utilizam como apoio o próprio banco usado no início da aula para mobilizar os calcanhares a partir de movimentos circulares (Figura 55B); e o *stretch* tem como objetivo alongar toda a estrutura trabalhada nesta série (Figura 55C) (Horvath, 2008; Gyrotonic, 2008).



**Figura 55: Standing Series: (A) *small knee circles*; (B) *ankle circles*; (C) *stretch*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.**

Em seguida, dá-se início a 3ª parte da aula denominada *floor sequence*, em que são realizados os exercícios no solo: *cat back series*; *curl back into spiraling twist*; *scooping wave series*; *pulsation series*, *hip knee joint mobilization series*; *arche/back strengthening*; *sphinx series* e *abdominal series*.

A *cat back series* inicia com a execução do *simples cat backs*, que corresponde aos movimentos de extensão e flexão – *arch & curl* – da coluna vertebral, em que o executante

está em quatro apoios, como demonstrado na Figura 39. Em seguida, a posição evolui para *cat back into reverse bridge*, que consiste no executante ainda em quatro apoios, estender as pernas de modo que o cóccix fique apontado para o teto (Figura 56A). Este exercício contribui para o alongamento e o fortalecimento da parte torácica da coluna vertebral, pois nessa posição, é solicitado que o executante eleve os calcanhares, na posição de meia ponta, e flexione a coluna o máximo possível (Figura 56B), ativando, desta forma, os músculos abdominais que contribuem para auxiliar no arredondamento da parte lombar da coluna vertebral (Isacowitz & Clippinger, 2013/2011).

Em seguida, os calcanhares pressionam o chão, com o objetivo de alongar os músculos isquiotibiais, as mãos também pressionam o chão para manter as escápulas afastadas e os extensores dos ombros colaboram para a elevação da parte superior do tronco, realizando assim a posição de extensão – *arch* – para o alongamento nos extensores da coluna vertebral como apresentado na Figura 56C (Isacowitz & Clippinger, 2013/2011; Haas 2011/2010).

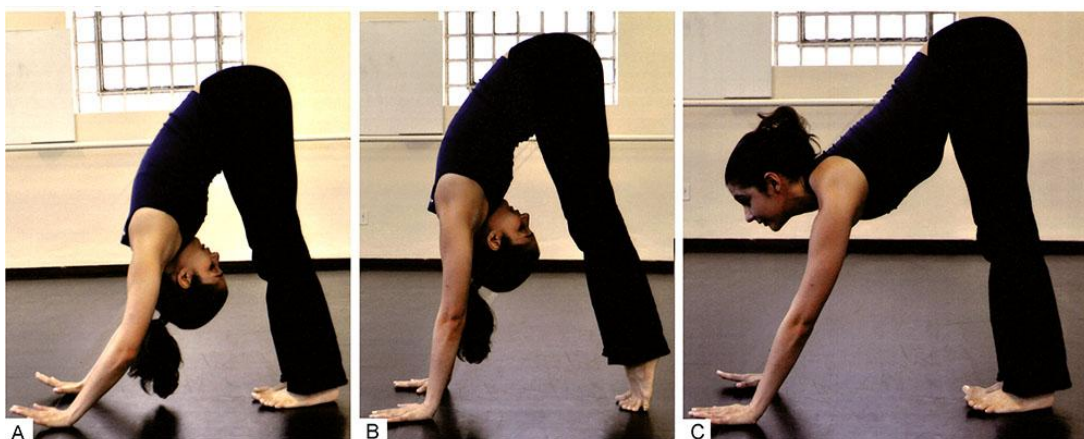


Figura 56: cat back series. (A) Cat back into reverse bridge; (B) Cat back into reverse bridge em curl na meia ponta. (C) Cat back into reverse bridge e arch.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

O tempo de duração em cada pose corresponde ao tempo de realização do ciclo respiratório. Assim sendo, o executante inspira, e ao modificar a posição realiza a expiração. Ou seja, o executante inspira, e ao subir na meia ponta realiza a expiração. Ainda na meia ponta inspira, e para descer os calcanhares expira.

Posteriormente, são realizadas as séries *curl back into twist*, que combinam os movimentos de flexão e espirais da coluna, mas com o executante sentado no chão e as pernas estendidas à frente. Com as mãos entrelaçadas à frente, palmas das mãos voltadas para frente,

é realizada a intenção do movimento em forças opostas para frente e para trás, em que o topo da cabeça, as mãos e os calcanhares dos pés procuram a sensação de que estão sendo puxados para frente, enquanto a coluna, em flexão, puxada para trás, conforme demonstrado na Figura 57A. Em seguida, a postura modifica para a extensão da coluna com os braços levantados (Figura 57B) na transição do próximo movimento, que consiste na torção da coluna com a mão que está atrás, realizando uma leve pressão contra o solo (Figura 57C).

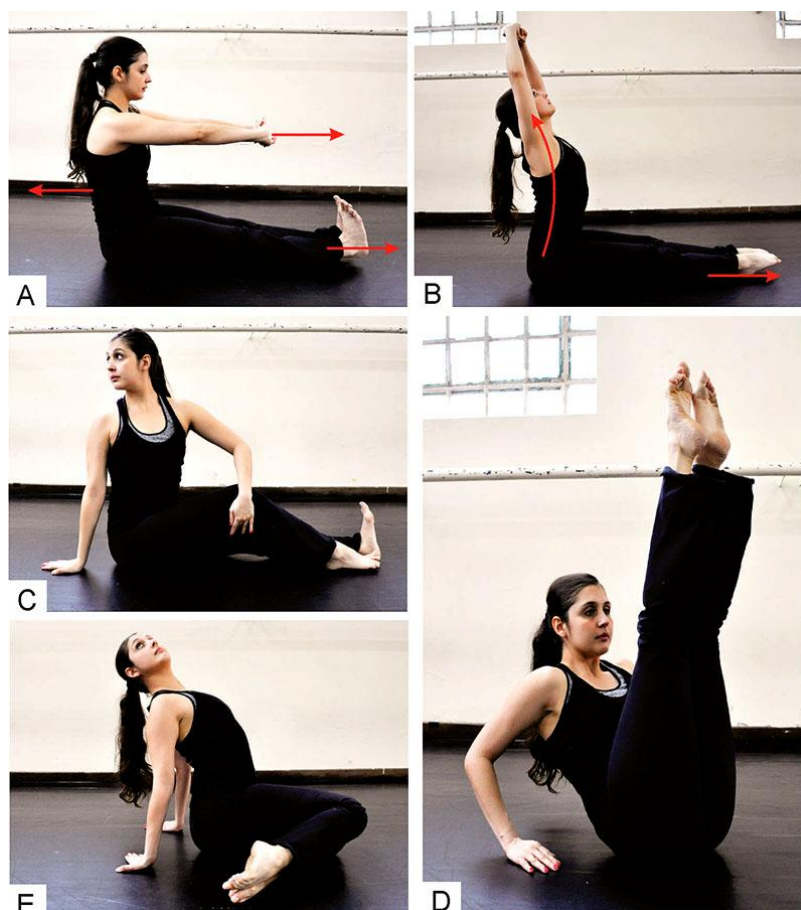


Figura 57: *Curl Back into Spiraling Twist* (A) Flexão da coluna; (B) Extensão; (C) Torção; (D) Pernas em cima; (E) Pernas dobradas em espiral.

Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Após a realização destes movimentos, o executante deve elevar as pernas em direção ao teto, mantendo a coluna em flexão e os braços apoiados atrás (Figura 57D). Em seguida, há a transferência das pernas, dobradas, para um dos lados, possibilitando a coluna espiralada em arco (Figura 57E). Isacowitz e Clippinger (2013/2011) observam que os movimentos de torções na coluna são importantes para as atividades diárias. E ainda, aprender a realizar as rotações com a coluna toda, em vez de apenas com os ombros, é fundamental para o desenvolvimento do desempenho em dança, além de prevenir lesões nas costas.

A série seguinte é a denominada *scooping wave*, e consiste numa sequência de movimentos que enfatizam o conceito de *scooping*, descrito na seção anterior, a partir da realização de ondas invertidas em quatro posições: diamante (Figura 58A), pernas paralelas estendidas para frente (Figura 58B), diamante novamente, e pernas afastadas em 90° (Figura 58C).



Figura 58: Posições. (A) diamante; (B) pernas paralelas estendidas; (C) pernas afastadas em 90°.
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros

Nas posições, são realizados os movimentos da *pulsation series* - os quais enfatizam a mobilização da coluna - combinados com as respirações pulsada e a *squeezing breath*, contribuindo para maior mobilidade e amplitude de movimentos da coluna vertebral. Estas posições permitem que o executante realize a flexão da coluna, principalmente na região lombar, fornecendo assim alongamento dinâmico para os isquiotibiais e os extensores da coluna vertebral (Isacowitz & Clippinger, 2013/2011). Importante salientar que o mais importante é a flexão nas articulações das vértebras lombares, e não a flexão na articulação coxofemoral (Clippinger, 2011/2007).

Em seguida, são realizadas as séries de mobilização do quadril e do joelho, denominadas *hip knee joint mobilization series*. O executante, primeiramente, deve estar sentado no chão com as duas pernas dobradas, sendo que uma em rotação externa à frente, e a outra em rotação interna lateralmente. Logo após, deve realizar uma flexão lateral da coluna vertebral para o lado da perna que está em rotação interna, tal como apresentado na Figura 59. A execução dessa postura não é muito recomendada para as pessoas sedentárias, porém, é importante para bailarinos, uma vez que estes possuem mobilidade suficiente na articulação do quadril sem gerar tensão inadequada nos joelhos (Clippinger, 2011/2007).



Figura 59: *hip knee joint mobilization* - 1º movimento
Foto: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros

Em seguida é realizado o 2º movimento, que consiste em dois momentos. Primeiro o executante se posiciona com as pernas flexionadas e levemente afastadas, com uma mão posicionada atrás das costas, empurrando o chão e dando suporte, e a outra mão em cima do joelho, como apresentado na Figura 60A. As mãos auxiliam na transição do movimento, principalmente a mão que está sobre o joelho, estimulando que a rotação da perna ocorra no acetábulo do osso da pelve, sem que magoe o joelho, e alcançando a posição representada na Figura 60B. A seguir, inicia-se o segundo momento, em que o pé que está atrás realiza *flex*, e depois esta perna se estende com a intenção de empurrar algo pelo calcanhar, ativando assim, a 5ª linha e criando espaço na articulação coxofemoral e possibilita-se a transferência para a posição inicial (Figura 60C).



Figura 60: *hip knee joint mobilization* 2º movimento. (A) 1º momento; (B) 2º momento.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Em seguida é realizada a *sphinx series*, série da esfinge, em que o executante, em decúbito ventral com a testa no solo e os braços estendidos à frente (Figura 61A), realiza a elevação da cabeça e das partes superior e média do tronco e, conseqüentemente, o deslizamento dos braços, de modo que os cotovelos fiquem próximos ao tronco (Figura 61B). Durante esse movimento as pernas permanecem unidas. O principal objetivo dessa série é fortalecer os extensores da coluna vertebral.

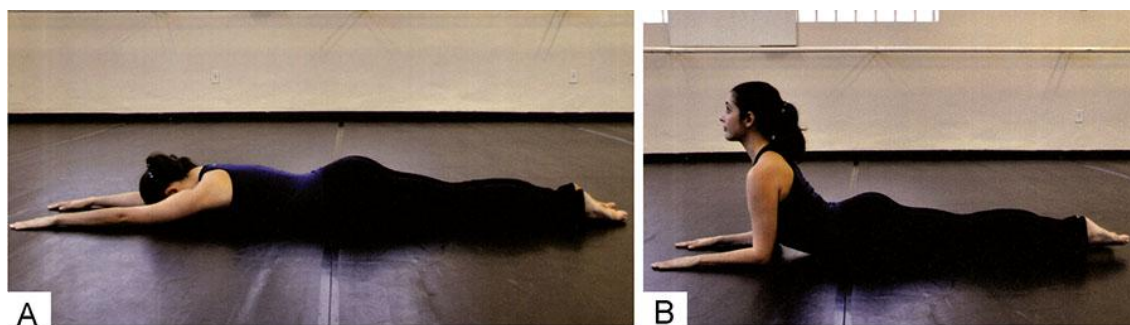


Figura 61: *Sphinx Series*.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros

Isacowitz e Clippinger (2013/2011) observam que devido às curvaturas normais da coluna, o executante tende a realizar a hiperextensão da coluna lombar. No entanto, os autores observam que se o executante pressionar, delicadamente, o osso púbico em direção ao solo e os músculos abdominais inferiores forem alongados para cima e em direção à coluna vertebral, isso limita a inclinação da pelve e reduz a tensão na região lombar (Figura 62). “Essa estabilização da parte lombar da coluna vertebral também facilita o enfoque e o fortalecimento dos músculos da parte torácica da coluna vertebral, que são essenciais para a prevenção da postura” (Isacowitz & Clippinger, 2013/2011, p. 67).

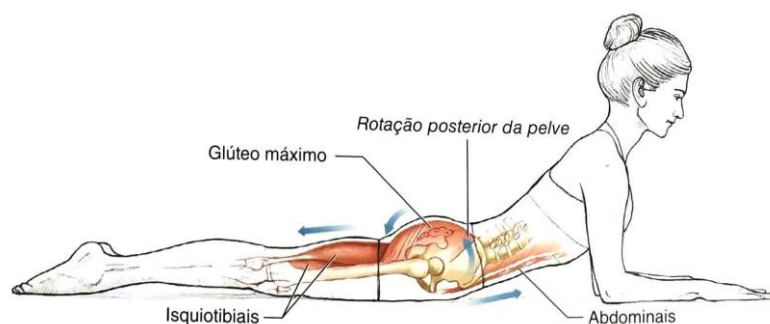


Figura 62: Posição para estabilização da coluna lombar.
Fonte: Isacowitz & Clippinger, 2013/2011, p. 68.

Este movimento pode variar para um nível mais elevado, em que as pernas se flexionem e haja uma sutil elevação das coxas do solo, solicitando assim contração dos músculos isquiotibiais e da região glútea. Avançando mais o nível de dificuldade, ao elevar as coxas, é solicitada a retirada dos braços do chão, estendendo-os para frente na direção das orelhas.

Para finalizar a parte do solo são realizadas as *abdominal series*, compostas por dois ciclos. O primeiro consiste no executante deitado de costas, com a região dos rins tocando o solo, as duas pernas flexionadas, e os braços apoiados pelo antebraço. O exercício compreende em executar a posição *attitudes* com as pernas paralelas, uma perna de cada vez, sendo que a perna que fica no chão deve pressioná-lo, possibilitando assim maior curvatura da coluna e fortalecimento na região abdominal (Figura 63A). O nível mais elevado deste exercício consiste em estender a perna que antes empurrava o chão, paralela ao chão, porém, sem encostar no mesmo, enquanto a outra perna realiza flexão, e com isso, aproxima o joelho no peito do executante (Figura 63B). Neste exercício a ênfase se dá no trabalho da ação do músculo reto do abdômen, pois o mesmo pode proporcionar maior mobilidade torácica, “(...) quanto mais forte for essa parte do tronco, maior será a amplitude de movimento na porção superior do corpo” (Haas, 2011/2010, p. 61).

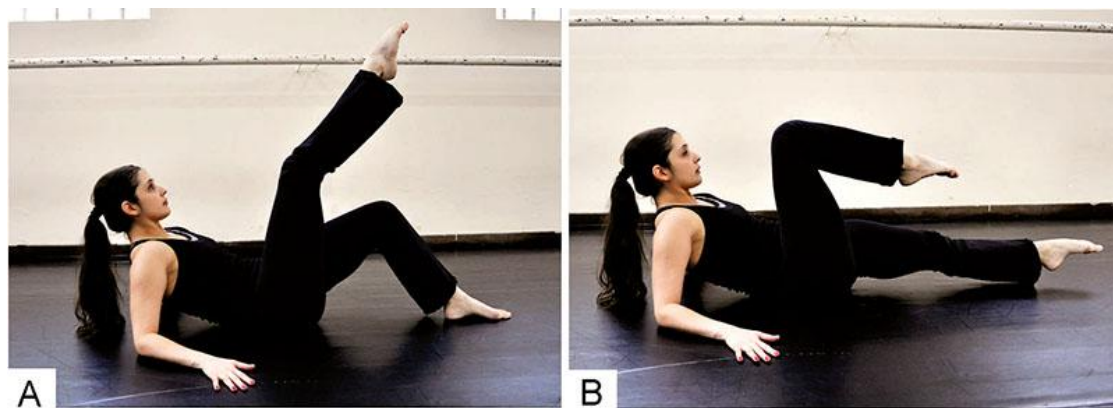


Figura 63: *Abdominal Series* - (A) perna empurrando o chão (B) perna estendida.
Fotos: Ribamar Aragão. Edição de imagens: Rosana Rosário e Joelson Barros.

Ainda no primeiro ciclo, é realizado o exercício chamado de pêndulo, o qual consiste em dobrar as duas pernas em *attitude* e levá-las para um lado e para o outro, realizando uma torção no tronco (Figura 64). Haas (2011/2010) afirma que todos os movimentos de rotação requerem potência no tronco, e trabalhar as musculaturas oblíquos do abdômen ajudará na execução de alguns movimentos na dança, tais como giros.



Figura 64: *Abdominal series* Ciclo 1. Pêndulo.
Fotos: Ribamar Aragão.

O ciclo 2 solicita, se possível, que os braços se afastem lateralmente, e realizem a sequência demonstrada na Figura 40 do presente capítulo. O ciclo finaliza com o *taming of the tiger* (Figura 65), o qual consiste na posição em decúbito dorsal, com as pernas semiflexionadas e elevadas. A parte superior do tronco também está elevada e os braços posicionados à frente. Nesta posição deve-se evitar o arqueamento da parte lombar da coluna.



Figura 65: *Taming of the Tiger*.
Fotos: Ribamar Aragão

Em seguida, é realizada a segunda série em pé, denominada *aerobic class*, constituída por cinco diferentes séries de exercícios. Por ser opcional terminar a aula com uma dessas séries, na presente investigação elas não foram executadas devido à pequena quantidade de encontros para contemplar a realização de todas as séries. Assim, ao finalizar o *taming of the*

tiger, os alunos foram incentivados a levantarem-se e caminharem pela sala para perceber o próprio corpo⁶².

Todas as séries descritas podem ser consultadas no Quadro 3, a seguir, o qual contém as séries de exercícios correspondentes a cada parte da aula do método Gyrokinesis (Horvath, 2008; Rosário, 2013).

1- Sentado no banco (<i>sitting on a chair</i>)	2- Em pé – 1a série (<i>standing series</i>)	3- No solo (<i>floor sequence</i>)	4- Em pé – 2a série (<i>standing series</i>)
1.1 <i>Spinal Motions</i> 1.1.1 <i>arch and curl</i> ; 1.1.2 <i>spiraling twists</i> ; 1.1.3 <i>sideways arches</i> ; 1.1.4 <i>circles/massaging the organs</i> ; 1.1.5 <i>wave series, leg/hip series</i> 1.2 <i>Leg/hip series</i>	2.1 <i>small knee circles</i> ; 2.2 <i>ankle circles</i> ; 2.3 <i>stretch</i> .	3.1 <i>Cat back series</i> ; 3.2 <i>Curl back into spiraling twist</i> ; 3.3 <i>Scooping wave series</i> ; 3.4 <i>Pulsation series</i> 3.5 <i>Hip knee joint mobilization series</i> 3.6 <i>Arches/back strengthening</i> 3.7 <i>Sphinx series</i> 3.8 <i>Abdominal Series</i>	4.1 <i>Aerobic Class</i>

Quadro 3: Séries de exercícios da aula de 60 minutos.

Como dito anteriormente, além dessa estrutura de aula, foi também realizada na pesquisa de campo a série denominada *Gyrotonic homework sequence*, pois ela enfatiza a compreensão do conceito *narrowing of the pelvis*. Além disso, por ser uma sequência curta, foi utilizada antes das aulas de técnica da dança clássica, com intuito de relembrar os conceitos, princípios e os pontos de atenção discutidos e vivenciados nas aulas anteriores. Essa série possui duas partes: a primeira, sentada no banco, e a segunda, no solo. Na primeira parte são realizadas as torções, as flexões e as extensões, descritas no modelo de aula anterior, porém, há ênfase na elevação da coluna com o estreitamento da pelve em diferentes contagens.

Na segunda parte, realizada no solo, há ênfase nos exercícios abdominais, com a execução do *cradle* (Figura 44) e do *Taming of the Tiger* (Figura 65). Em seguida, é realizado o *standing on all 4's* (Figura 66). Este movimento consiste no executante em pé, flexionar o tronco com objetivo de encostar as palmas das mãos no chão, realizando, durante o percurso, oito respirações pulsadas, mantendo, se possível, os joelhos estendidos. Nesta posição são executadas oito respirações pulsadas e uma *squeezing breath* para retornar a coluna para a

⁶² Estas percepções estão descritas, analisadas e refletidas no capítulo 4.

posição em pé. Em seguida o executante é incentivado a realizar alguns passos pela sala para perceber o corpo, a respiração, a coluna e a forma como anda.



Figura 66: *Standing on all 4's.*
Fotos: Ribamar Aragão

2.4 ESTRATÉGIAS FACILITADORAS UTILIZADAS NAS AULAS DO MÉTODO GYROKINESIS

Durante as aulas do método Gyrokinesis, o educador somático deve observar se os princípios-chaves, os pontos de atenção e os conceitos complementares, descritos no tópico 2.3.1, estão presentes ao realizar os movimentos sugeridos. Além disso, Rosário (2013) e Souza (2012) observaram que os educadores somáticos utilizam algumas estratégias para facilitar o processo de ensino e aprendizagem dos movimentos solicitados. Tais estratégias compreendem: a observação, o uso de imagens mentais, o toque, as comparações de sensações e a repetição.

A importância de conhecer o próprio corpo é salientada por Vianna (2005/1990), que afirma que, antes de podermos ter um corpo disponível para a dança, é preciso sentir que temos um corpo. Para isso, “a primeira coisa que um professor precisa fazer é dar um corpo ao aluno” (Vianna, 2005/1990, p. 77), e nesse sentido, o autor sugere que o professor deve permitir ao aluno sentir e descobrir a existência desse corpo através da observação.

Strazzacappa (2012) afirma que o ato de observar colabora nessa descoberta do corpo, seja a observação de um objeto exterior, seja outro corpo, ou a observação de si mesmo. Para melhor elucidar a questão, a autora afirma que existem dois tipos de observação: a interna, que consiste na observação pessoal de si mesmo; e a externa, que se refere à observação social do outro e do ambiente.

A observação interna pode ser compreendida como aquela que só pode ser realizada pela própria pessoa. Assim, a autora explica que “(...) para que eu possa entrar em contato comigo mesma, para me conhecer, devo estar atenta a todas as informações trazidas pelos sentidos: a audição, a visão, o tato, o olfato e o paladar” (Strazzacappa, 2012, p. 127). Já a observação externa é a observação de todos os dias. “Observamos o que se passa conosco e à nossa volta, no mundo (...)” (Strazzacappa, 2012, p. 134).

O ato da observação pode ser entendido, em primeira instância, como uma ação exclusiva dos olhos, porém, no contexto da educação somática, a observação exige a ação de todos os sentidos, ou seja, da audição, do tato, do olfato e do paladar (Bolsanello, 2010; Strazzacappa, 2012; Souza, 2012). Sobre este aspecto, Herculano-Houzel (2002) afirma que, além desses cinco sentidos, o ser humano possui mais dois: o movimento e o equilíbrio.

Conforme a autora, talvez estes sentidos sejam mais importantes que os outros cinco, uma vez que a visão, a audição, o tato, o olfato e o paladar cuidam dos sinais vindos de fora do corpo, enquanto o movimento e o equilíbrio cuidam dos sinais do próprio corpo. Para isso, a autora solicita a realização da seguinte experiência:

(...) fique algum tempo sentado em cima de uma das pernas, o suficiente para deixá-la dormente. Dificultando a circulação, você deixa temporariamente asfixiado os sensores localizados nos músculos e nas articulações da sua perna. Seu cérebro deixa de receber informações sobre o quanto cada músculo está contraído e sobre a posição de cada articulação no espaço (...) até que elas realmente façam falta quando você levanta, tenta andar, e ele [cérebro] não “encontra” sua perna (...) (Herculano-Houzel, 2002, p. 43).

Ou então, “(...) fique de pé com os olhos fechados, os braços ligeiramente abertos, e comece a girar lentamente para um dos lados. Vá rodando, rodando, rodando... e, depois, pare com os olhos ainda fechados, e tente imediatamente correr em linha reta (com olhos abertos!)” (Herculano-Houzel, 2002, p. 44). Esses dois exemplos mostram a importância do sentido do movimento – também conhecido como propriocepção – e a falta que faz o sentido do equilíbrio, respectivamente.

A propriocepção é de extremo interesse para as práticas somáticas, pois está intimamente ligada ao movimento corporal (Souza, 2012). Domenici (2010, p. 75) também salienta que “o trabalho de refinamento sensorial inclui exercícios para aprender a reconhecer as informações que vêm do próprio corpo; portanto, é um aprendizado que privilegia o sentido da propriocepção.”

Assim, retornando ao primeiro exemplo, em que Herculano-Houzel (2002) evidencia a importância do movimento para a percepção, nos leva a compreender que a percepção está relacionada à atitude corpórea, à experiência, à vivência de um corpo que sente, pensa e age. A sensação de dormência na perna é evidenciada no momento do movimento, na tentativa de se levantar da cadeira, isso acontece porque “(...) as sensações aparecem associadas a movimentos (...)” (Nóbrega, 2008, p. 142). Merleau-Ponty (2015/1945) já havia escrito sobre isso ao afirmar que a percepção do corpo só ocorre com o movimento, sendo totalmente confusa na imobilidade.

No segundo exemplo, Herculano-Houzel (2002) esclarece que os sensores do equilíbrio detectam o movimento de um líquido dentro de canais circulares no ouvido, e quando a pessoa roda, este líquido também roda. Porém, ao parar o movimento, o líquido continua a rodar, informando ao cérebro que a pessoa ainda está em movimento, daí a sensação de tontura. A autora conclui que o perfeito funcionamento desses dois sentidos – o movimento e o equilíbrio – é responsável por conseguirmos ficar de pé, equilibrados, cabeça alinhada no centro do corpo e, ao movimentar, ser desnecessário olhar para onde estão mãos, pés e cabeça.

Desta forma, muito diferente da noção dualista corpórea e da ideia de que os órgãos dos sentidos são meros indicadores de terminações nervosas para o cérebro, Herculano-Houzer (2002) afirma que os sistemas perceptivos são responsáveis pela captura de informação que vem do meio ambiente, portanto depende do sistema de orientação geral vindo do corpo inteiro. Feldenkrais (1977/1972) adverte que, para compreender o movimento, é preciso sentir e não forçar. Portanto, no ato de aprender, é necessário que se preste atenção

ao que está acontecendo no corpo e controlar a respiração, pois dessa forma não haverá tensão gerada pelo esforço.

Além da observação, outra estratégia utilizada no método Gyrokinesis, bem como em outros métodos somáticos como Ideokinesis e Feldenkrais, é o uso de imagens mentais, que além de contribuir para o processo de ensino-aprendizagem, é capaz de despertar sensações (Rosário, 2013). De acordo com Xarez (2012, p.148), é através do uso da imagética que é possível “(...) representar mentalmente todas as modalidades sensoriais como sons, cheiros, sabores, ou sensações tátilo-cinestésicas”, sendo essa última associada ao som e à visão. O autor também observa que durante o processo de criar as imagens mentais, as áreas do córtex cerebral correspondentes às realizações das ações motoras são ativadas, o que evidencia a importância do uso de imagens mentais para o aprimoramento da performance⁶³.

Para melhor compreensão desse processo de criação de imagens mentais, recorro a Damásio (2011/2009, p. 122), quando o autor observa que “o corpo usa sinais químicos e neurais para se comunicar com o cérebro”, e complementa ao afirmar que a característica distintiva de um cérebro como o nosso, é a habilidade de criar mapas. Além disso, “as informações contidas nos mapas podem ser usadas de modo não consciente para guiar com eficácia o comportamento motor (...). Mas, quando o cérebro cria mapas, também está criando imagens, o principal meio circulante da mente” (p. 87). Assim, o autor afirma que os padrões mapeados constituem o que nós conhecemos como “(...) visões, sons, sensações táteis, cheiros, gostos, dores, prazeres e coisas do gênero – imagens, em suma” (p. 95).

O método Ideokinesis, como abordado anteriormente, utiliza certas imagens para criar uma melhor coordenação neuromuscular (Bernard *et al.*, 2006; Franklin, 2006/2004). Além disso, neste método, as mudanças desejadas no alinhamento e nos níveis de tensão do próprio corpo são visualizadas, usando metáforas (Franklin, 2006/2004). Isso se justifica uma vez que a metáfora é “(...) um recurso da imaginação (...) que está infiltrada na vida cotidiana, não somente na linguagem, mas também no pensamento e na ação. Nosso sistema conceitual ordinário, em termos do qual não só pensamos, mas também agimos, é fundamentalmente metafórico por natureza” (Lakoff & Johnson, 2002/1980, p. 45).

Além disso, Lakoff & Johnson (2002/1980) afirmam que as metáforas permanecem na linguagem como um reflexo do pensamento humano e não apenas como mero adorno da fala

⁶³ Não pretendo realizar um vasto estudo sobre o assunto da imagética na presente investigação, mas julgo necessário apontar esta questão uma vez que faço uso de imagens mentais para explicar alguns movimentos do método Gyrokinesis realizadas na pesquisa de campo.

verbal. Segundo esses autores, as metáforas são essenciais para o processo do pensamento, permitindo o desenvolvimento de um estado físico de consciência para uma avaliação mais abstrata e conceituada, a fim de entender melhor nosso ambiente e planejar estratégias de ação. É nesse sentido que as imagens mentais, como metáforas, foram utilizadas na pesquisa de campo como um instrumento pedagógico nos encontros realizados, uma vez que “(...) metaphorical concepts are essential to scientific thought without them we could understand very little beyond our direct physical experience (...)” (Lakoff & Johnson, 1980, p. 208).

É importante salientar que no estudo sobre o método Ideokinesis, realizado por Bernard, Steinmuller e Stricker (2006), são apresentados quatro princípios para o uso de imagens numa aula de educação somática. O primeiro sugere que a imagem deve estar sempre em movimento, ou seja, não deve ser uma imagem estática. O segundo princípio está relacionado com o anterior, ou seja, se a imagem está em movimento, é preciso que haja clareza sobre a direção deste movimento, qual o caminho que esta imagem percorre pelo corpo. O terceiro princípio refere-se à localização da imagem, neste aspecto, o conhecimento anatômico é importante para localizar as estruturas envolvidas no movimento. O quarto princípio é que não deve haver nenhum movimento voluntário para fazer com que a imagem aconteça. A única coisa que se deve fazer é pensar na imagem, e consequentemente o próprio corpo irá se reorganizar e promover um pequeno movimento.

Rosário (2013) também observou que o uso de imagens é um recurso que deve ser aplicado após muitos estudos pelo educador somático, pois cabe a ele perceber se a imagem sugerida foi bem compreendida e se o movimento realizado era o desejado. Xarez (2012) reforça a ideia de que o uso de imagens é aconselhado tanto para aqueles que estão com alguma lesão, ou com impossibilidade de acesso a instalações onde se treina, como também, tem se mostrado um “(...) potencial instrumento do próprio treino, na aprendizagem, na preparação, na antecipação e no reforço das habilidades técnicas e do repertório coreográfico” (p. 149).

A terceira estratégia utilizada nas aulas da educação somática é o toque, o qual consiste numa ajuda tátil, denominada no método Gyrokinesis como *hand on*, cujo objetivo é auxiliar a execução do movimento (Rosário, 2013).

O contato individual pode ser feito, evidentemente em situação de grupo, trabalhando em duplas, mas trata-se de uma solução a ser utilizada com circunspeção uma vez

que o contato manual (toque) requer o concurso de um profissional hábil para dar ao sistema nervoso a informação necessária à sua auto-regulamentação. Os diversos métodos somáticos se apoiam na premissa de que o sistema nervoso sabe reconhecer e utilizar a informação apropriada para seu funcionamento orgânico. (Fortin,1999, p. 46).

Assim, através de diferentes toques, o aluno entra em contato com a dinâmica do movimento e, conseqüentemente, do funcionamento dos músculos, das estruturas ósseas e das articulações, o que facilita o processo de compreensão e execução dos exercícios propostos. Esta ajuda tátil também é utilizada no processo de ensino e aprendizagem em dança, em que, segundo Franklin (2006/2004), pode contribuir para o treinamento específico em bailarinos, pois ajuda o esclarecimento da localização exata de origem e inserção de músculos ou grupos musculares; possibilita o relaxamento dos músculos tensos após um exercício; e aumenta a efetividade de um exercício de alongamento.

Na proposta de reeducação corporal de Béziers (Baldi, 2014), o toque que o educador somático deve perceber é do desenho ósseo-muscular, e a movimentação dessas estruturas para indicar a direção enquanto o aluno/paciente desenvolve a coordenação. Baldi (2014) observa que Béziers insistia na educação do olhar, e afirma que “(...) o sujeito (re) aprendia a olhar-se, mesmo que isso partisse, inicialmente, do toque do fisioterapeuta” (p. 92).

A partir da observação, interna ou externa, do uso de imagens mentais e do toque, muitas vezes o aluno é incentivado a realizar comparações de sensações. Souza (2012), ao relatar sobre as aulas somáticas de duas educadoras, observa que estas comparações podem ser conduzidas pela experiência de executar um movimento sobre um dos lados do corpo e, antes de realizá-lo no outro lado, é solicitado que seja comparado a sensação entre ambos. Durante as experiências, Souza (2012) registrou duas perguntas realizadas com alguma frequência durante as aulas: “como se sente?” e “isso é confortável para você?”. A autora compreende que tais perguntas encorajam a observação interna a partir das comparações de sensações.

Em algumas situações, para que essas comparações sejam mais precisas, o executante é estimulado a repetir o movimento, com intuito de obter a sensação mais clara do movimento. Fortin (1998) observa que a repetição deve estimular a aprendizagem, nesse sentido, exerce

um importante papel nas salas de aula, servindo como objeto de pesquisa de movimento. É possível perceber que, com a compreensão cada vez mais clara do movimento, outros pontos de atenção podem ser sugeridos. Isso acontece porque “quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho outro meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo (...)” (Merleau-Ponty, 2015/1945, p. 269).

Esse conhecimento proporciona ao aluno a possibilidade de realizar não somente a dança, mas também a autocorreção, aqui considerada como um resultado das estratégias utilizadas nas aulas de educação somática. Com a autocorreção, e com a forma de como se observa o próprio corpo, o indivíduo realiza mudanças nos seus comportamentos e gestos.

Assim, imbricado ao princípio da percepção como instrumento de mudança, abordado na seção 3.2, está o da construção de autonomia, o qual ocorre a partir das comparações de sensações corporais, da repetição do movimento, do toque, das imagens mentais e da observação, ou seja, de um processo no qual o indivíduo aprende a se conhecer a partir das percepções de si e, à medida que se apropria desse processo, pode manter-se em movimento como um ser autônomo numa perspectiva *autopoiésis*, como sugerido por Maturana e Varela (2001/1984). Ou seja, o indivíduo, quando nasce, não está pronto, mas precisa, ao longo da vida, através da interação com o meio e com outros indivíduos, construir o conhecimento de si e do mundo, e a noção de *autopoiésis* implica na construção do mundo de forma autônoma.

Nesse sentido, as reflexões realizadas neste capítulo mostram que a educação somática pode contribuir para o conhecimento do próprio corpo enquanto sujeito único e individual, e também para a construção da autonomia nos processos de ensino e aprendizagem de uma técnica corporal. Mas como se dá esta construção da autonomia em uma aula de técnica da dança clássica? Desta forma, vislumbro nesta investigação possíveis entrelaçamentos das duas práticas corporais descritas: a dança clássica e a educação somática, mais especificadamente, o método Royal Academy of Dance e o método Gyrokinesis.

SEGUNDA PARTE: OS MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS

3. ENTRELAÇAMENTOS NO CAMPO: os procedimentos metodológicos

A partir do problema desta investigação: “Como realizar os entrelaçamentos entre o método Gyrokinesis e as sequências de movimentos de barra descritas no programa *Intermediate Foundation* da Royal Academy of Dance (RAD), de forma a contribuir para o processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA) – Brasil”, neste capítulo serão apresentados os procedimentos metodológicos de recolha e de análise de dados utilizados nesta investigação, bem como a justificação de tais escolhas.

Importante assinalar que, diante do que afirma Prodanov e Freitas (2013/2009), a investigação científica depende de um conjunto de procedimentos para que os objetivos sejam atingidos. A este conjunto os autores chamam de métodos científicos. Como já ressaltado no ponto três da introdução desta tese - *As metodologias da investigação e a recolha dos dados* -, na pesquisa de campo utilizou-se a metodologia da investigação-ação, a qual é definida “(...) como una forma de indagación realizada por el profesorado para mejorar sus acciones docentes o profesionales y que les posibilita revisar su practica a la luz de evidencias obtenidas de los datos y del juicio crítico de otras personas (...)” (Latorre, 2005/2003, p. 5). Além disso, outro fator que caracteriza e identifica a investigação-ação é o fato desta metodologia ser essencialmente prática e aplicada, transformando assim a realidade, e consequentemente, produzindo conhecimentos (Coutinho *et al.*, 2009).

Não será realizado um estado da arte sobre a investigação-ação, uma vez que não é esse o objetivo desta tese. Porém, julgo importante salientar que esta metodologia é caracterizada por compreender fases em espiral, em que os ciclos posteriores são aperfeiçoados com os resultados do ciclo anterior e conduzidos por permanentes reflexões e reformulações (Graça, 2010; Coutinho *et al.*, 2009). Cada ciclo possui quatro fases: (1) o plano de ação, também denominado de planificação das atividades; (2) a ação, ou a realização das atividades; (3) a observação da ação das atividades planejadas; e (4) a reflexão do processo de ação (Latorre, 2005/2003; Esteves 1989/1986).

Para melhor compreensão, Latorre (2005/2003) apresenta um esquema (Figura 67) do ciclo da investigação-ação, compreendida como uma espiral, e que se configura em torno das quatro fases da metodologia:

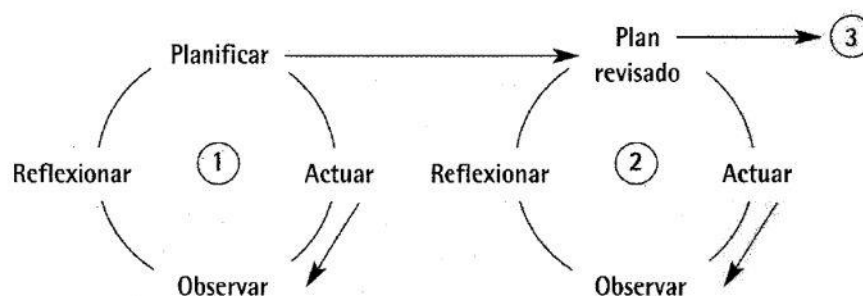


Figura 67: Espiral de ciclos da investigação-ação.
Fonte: Latorre (2005/2003, p. 32)

Portanto, a primeira fase, por corresponder à planificação das atividades, é o momento que requer mais tempo, pois são planeadas as atividades relacionadas à constituição de uma equipe de trabalho por meio das quais se constrói uma estrutura coletiva de investigação e ação. É nessa etapa que ocorre a preparação da metodologia de participação e a pesquisa bibliográfica sobre temas associados ao desenvolvimento do projeto (Graça, 2010). Neste sentido, a primeira fase da pesquisa de campo compreendeu a preparação do projeto de ação, o qual constou da leitura exploratória sobre a técnica da dança clássica; educação somática; método Royal Academy of Dance; e o método Gyrokinesis. A partir dessas leituras, foi-me permitida a construção da primeira parte desta tese.

Ainda nesta fase, ocorreu a definição do local da investigação, bem como foi possível traçar o perfil dos participantes. Posteriormente, foram determinadas as técnicas e os instrumentos de recolha de dados, a planificação dos encontros e a seleção dos tipos de avaliação empregados ao longo da pesquisa de campo⁶⁴.

A segunda fase da investigação-ação destinou-se à execução das atividades previstas no projeto de ação, ou seja, dos encontros planejados na fase anterior. Em seguida, estas atividades foram submetidas ao processo de observação, o qual compreendeu a terceira fase da investigação-ação. Latorre (2005/2003) adverte que o processo de ação e seus efeitos devem ser observados e controlados individual e coletivamente, daí a necessidade de a observação ser planejada previamente. Para tal, o autor apresenta três opções de recolha de informações a partir da observação: (1) observar o que as pessoas dizem ou fazem; (2) perguntar sobre a ação; e (3) analisar todos os materiais, os quais podem ser registros em

⁶⁴ Estas informações serão apresentadas e discutidas nas seções 3.1.1; 3.1.2 e 3.1.3, respectivamente, no presente capítulo.

vídeo, escritos, fotos e todo tipo de informação documentada. Assim, nesta investigação, a ação das atividades foi observada a partir da análise dos depoimentos registrados em vídeo, da observação dos movimentos realizados nos encontros e do diário de campo utilizado para as anotações e as leituras sobre as percepções de cada participante.

Em seguida, deu-se início a quarta fase da investigação-ação a qual é compreendida pela reflexão da ação a partir dos dados obtidos na fase anterior. Latorre (2005/2003) salienta que a reflexão “(...) constituye la fase con la que se cierra el ciclo y da paso a la elaboración del informe y posiblemente al replanteamiento del problema para iniciar un nuevo ciclo de la espiral autorreflexiva” (p. 82). Neste sentido se identifica os problemas da ação para assim, iniciar um novo ciclo de planejamento, ação, observação e reflexão. (Latorre, 2005/2003; Esteves, 1989/1986). Também nesta última fase devem ser identificados e realizados os ajustes necessários para dar continuidade às atividades planejadas (Esteves, 1989/1986).

Portanto, esta quarta fase compreendeu também nos ajustes necessários nas atividades planejadas, na revelação das dificuldades encontradas ao longo de todo o processo metodológico, além dos meios utilizados para resolver os problemas observados, encontrando, assim, as contribuições transformadoras de uma determinada situação. Ou seja, foi possível apresentar as conclusões correspondentes aos objetivos, a resposta à pergunta da investigação, bem como as limitações encontradas no estudo (Prodanov & Freitas, 2013/2009).

Feitas essas considerações, o presente capítulo se subdivide em duas seções. A primeira, destinada a descrever as opções metodológicas de recolha de dados e os dados obtidos a partir dessas escolhas. Na segunda seção são descritas as opções metodológicas para análise dos dados recolhidos.

3.1 AS OPÇÕES METODOLÓGICAS DA RECOLHA DE DADOS

Esta seção visa apresentar as definições metodológicas da recolha de dados, os dados obtidos, bem como os ajustes realizados ao longo da pesquisa de campo, correspondendo, assim, às quatro fases da investigação-ação.

3.1.1 A definição do local e dos participantes

A pesquisa de campo ocorreu nas dependências da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA) – Brasil. Fundada em 1962, sob a coordenação da professora Maria Sylvia Nunes e do professor Benedito Nunes, a escola funciona atualmente como unidade de ensino, pesquisa e extensão, sob a administração do Instituto de Ciências da Arte, órgão criado em fevereiro de 2006 pela Universidade Federal do Pará, para congregar e coordenar a Faculdade de Artes Visuais - FAV; a Escola de Teatro e Dança (ETDUFPA); e a Escola de Música (EMUFPA) (Andrade, Cardoso, Rosário, Jastes & Amaral, 2013)

A ETDUFPA é uma escola técnica vinculada à Universidade Federal do Pará, e dentre os cursos ofertados está o Curso Técnico em Dança com habilitação em Dança Clássica, criado em 2014, cujo objetivo é formar o bailarino técnico em dança clássica para atuar nas escolas de danças, academias, grupos, companhias, dentre outros segmentos que requeiram este profissional qualificado.

É válido ressaltar que o Curso Técnico em Dança Clássica está organizado em “(...) dois anos letivos, seu conteúdo programático é desvelado em dezenove disciplinas que levam ao exercício reflexivo, à produção deste conhecimento artístico e a montagens coreográficas de suas temáticas contextualizadas a este mundo da dança” (Andrade, *et al.*, 2013, p. 9). Cada ano letivo é constituído por disciplinas e atividades complementares. As disciplinas são elementos curriculares que visam o desenvolvimento das habilidades e bases tecnológicas. Já as atividades complementares escapam ao caráter formal do componente curricular "disciplina", e têm como objetivo enriquecer as experiências, encaminhando o estudante a eventos artísticos/científicos tais como espetáculos, oficinas, cursos, seminários, palestras, encontros, festivais.

Neste curso, os estudantes terão ao todo 442 horas anuais de estudo em disciplinas como: Técnicas de Dança Clássica I, II, III e IV; Técnicas Teatrais voltadas à Dança Clássica; Cenografia para a Dança Clássica; Prática Cênica I e II e Atividades Complementares. Neste sentido a presente investigação situou-se nas atividades complementares, uma vez que elas visam enriquecer as experiências curriculares do estudante, colaborando para imprimir o hábito do aprimoramento contínuo, estabelecimento de intercâmbios e crescimento profissional.

Diante disso, os participantes desta investigação compreenderam os estudantes ingressos nos anos de 2014 e 2015, por serem as turmas iniciais do referido curso. Importante salientar que, para manter o anonimato dos participantes, os nomes verdadeiros foram substituídos por títulos de alguns *ballets* de repertórios⁶⁵, sendo atribuídos de forma aleatória durante o processo de análise de dados.

No decorrer da pesquisa de campo foi observado que esses estudantes, antes de ingressarem no curso técnico, já praticavam ou ainda praticam dança clássica em outros estabelecimentos de ensino de dança nas cidades de Belém e Ananindeua, ambas no estado do Pará - Brasil. O tempo de prática varia entre 4 a 21 anos, e as metodologias de ensino vivenciadas compreendem o método Vaganova, o da Royal Academy of Dance, ou ambos. Além disso, todos os estudantes já experimentaram outros estilos de dança, tais como o contemporâneo, o jazz, a dança de salão, o sapateado e o hip-hop. Alguns também já tiveram experiências com outras técnicas corporais, a exemplo do pilates, ginástica rítmica e artes marciais.

Essa diversidade enriqueceu a presente investigação, pois afinal, construímos o mundo em que vivemos ao longo de nossas vidas, de nossas experiências, e este mundo, por sua vez, também nos constrói (Maturana & Varela, 2001/1984). Assim, a trajetória de múltiplas experiências com técnicas corporais contribuiu para que os participantes construíssem o conhecimento de mundo, e vice-versa.

Além disso, essa diversidade de vivências corporais nos aproxima do termo *soma*, sugerido por Hanna (1993), ao trazer a perspectiva de um olhar para o indivíduo como um todo, englobando e relacionando os aspectos físicos, cognitivos, simbólicos e afetivos. Todos estes aspectos contribuem para a formação da identidade dos participantes, conforme Hall (2014/1992, p.12), o qual afirma que a identidade é definida historicamente, ou seja, é construída durante a trajetória de vida de cada indivíduo. No caso dos participantes desta investigação, essa trajetória é também construída a partir do contato com diferentes técnicas corporais e estilos de dança. O perfil dos participantes da pesquisa de campo pode ser visualizado no Quadro 4, abaixo:

⁶⁵ A saber, *ballets* de repertório, ou Repertório Clássico – do francês *ballet d'action* – é a forma de *ballet* originado no século XVII com estrutura teatral, com objetivo de transmitir um enredo, e desta forma possui um roteiro, uma música, uma coreografia, um figurino e um cenário específico (Faro & Sampaio, 1989). Porém, para Bourcier (2001/1987), o que define se um *ballet* é ou não de repertório é o seu caráter universal, sua época de criação e suas remontagens sucessivas.

Participante	Sexo	Tempo que pratica dança clássica	Outras técnicas corporais e estilos de dança já vivenciados
Apollo	M	06 anos	Dança contemporânea
Carmen	F	11 anos	Dança contemporânea e jazz
Cinderella	F	10 anos	Dança contemporânea e jazz
Coppélia	F	09 anos	Dança contemporânea
Corsário	M	04 anos	Lutas marciais e jazz
Don Quixote	M	04 anos	Dança contemporânea
Giselle	F	12 anos	Dança de salão e dança contemporânea
Katerina	F	09 anos	Jazz, sapateado, dança contemporânea e hip-hop
La Bayadère	F	10 anos	Pilates, jazz e sapateado
La Esmeralda	F	07 anos	Jazz e dança contemporânea
La Sylphide	F	13 anos	Jazz, dança moderna, dança contemporânea e método Gyrokinesis
Les Noces	F	05 anos	Somente dança clássica
Paquita	F	11 anos	Ginástica rítmica e método Gyrokinesis
Petruska	M	11 anos	Dança contemporânea
Raymonda	F	20 anos	Kung fu, jazz, sapateado e hip-hop
Sherazade	F	09 anos	Jazz, sapateado, dança contemporânea e danças paraenses
Spartacus	M	20 anos	Dança moderna, jazz, dança contemporânea, sapateado, dança afro, dança israelita e método Gyrokinesis
Sylvia	F	21 anos	Dança moderna, contemporânea e danças paraenses
Talismã	F	12 anos	Dança de salão e dança contemporânea
The Fairy Doll	F	05 anos	Somente dança clássica

Quadro 4: Perfil dos participantes

Fonte: elaborado pela autora a partir do diário de campo.

3.1.2 A determinação das técnicas de recolha de dados

Após a determinação do local e das caracterizações dos participantes e do Curso Técnico em Dança Clássica da ETDUFPA, foram definidas as técnicas e os instrumentos para a recolha dos dados. A partir do que afirma Latorre (2005/2003), numa investigação-ação se faz uso das técnicas baseadas na observação, na conversação e na análise de documentos, além de diversos instrumentos de recolha de dados, tal como apresentado no Quadro 5 abaixo:

INSTRUMENTOS (lápiz e papel)	ESTRATÉGIAS (interativas)	MEIOS AUDIOVISUAIS
Testes Escala Questionários Observação	Entrevista Observação participante Análise documental	Vídeo Fotografia Gravação áudio Dispositivos

Quadro 5: Técnica e instrumentos da Investigação-Ação

Fonte: Latorre (2005/2003, p. 54). [tradução livre dos termos pela autora da tese]

Assim, para o desenvolvimento da pesquisa de campo, optou-se pelo uso do vídeo a fim de registrar os encontros realizados; da gravação, também em vídeo, dos depoimentos dos participantes; da observação participante dos movimentos realizados; e do diário de campo para o registro e a leitura das percepções de cada participante.

O registro em vídeo é uma técnica de recolha de dados que necessita ser previamente comunicada aos indivíduos ou grupos de pessoas para que os mesmos não sejam surpreendidos (Prodanov & Freitas, 2013/2009). Neste sentido, os participantes foram informados no primeiro dia, e mediante autorização, todos os encontros foram registrados em vídeo, bem como os depoimentos concedidos por eles ao final de cada encontro (Apêndice 1 e 2).

Para a realização desse registro, fez-se uso de uma câmera de vídeo apoiada em um tripé e colocada nas salas onde foram desenvolvidas as atividades. Desta forma, a câmera de filmar permaneceu fixa ao longo dos encontros, interferindo pouco nas ações dos participantes. Este recurso foi fundamental para captar os aspectos visuais das ações realizadas e do depoimento concedido ao final de cada encontro, além de servir como suporte à memória e confirmação dos registros escritos.

É válido ressaltar que os depoimentos concedidos durante e ao final de cada encontro eram baseados em respostas a perguntas abertas sobre o que foi sentido ou percebido após a realização de alguma atividade. Assim, as questões centrais que guiaram a coleta de dados foram as seguintes:

- 1- Como foi a experiência do método Gyrokinesis no encontro de hoje?
- 2- Como está o corpo de vocês? É possível comparar como estava o corpo antes da aula, e como ele está agora?
- 3- O conteúdo estudado no encontro de hoje ajudou na realização de algum movimento? Em que sentido ajudou?
- 4- Houve algum desconforto?

5- Com o encontro de hoje (ou com os encontros) foi possível perceber o corpo de que forma?

6- Como foi a realização do movimento (completar como nome no movimento da dança clássica executado)?

7- Foi possível entrelaçar algum princípio-chave, conceito complementar ou ponto de atenção do método Gyrokinesis na sequência sugerida? Quais foram? Como ocorreu?

8- Vocês sentem diferenças na execução desse movimento quando utilizam os princípios-chaves, conceitos complementares ou ponto de atenção do método Gyrokinesis? Quais?

9- Essas sensações que estão sendo reveladas são comuns nas aulas de técnica da dança clássica que vocês fazem?

Ademais, outras perguntas foram surgindo conforme o desenvolvimento do diálogo coletivo realizado ao final dos encontros, e também, em algumas ocasiões, logo após a realização de uma determinada sequência da técnica da dança clássica. Esses questionamentos tinham como objetivo registrar de forma imediata as sensações e as percepções de movimento de cada participante.

Além do diálogo coletivo, utilizou-se também a técnica de recolha de dados denominada observação, a qual obriga o investigador a estabelecer um contato direto com a realidade a ser investigada (Marconi & Lakatos, 2002/1985), no caso da presente investigação, com as atividades desenvolvidas em cada encontro. Prodanov e Freitas (2013/2009) afirmam que na observação participante o observador assume, pelo menos até certo ponto, o papel de um membro do grupo, e não um membro afastado, sem interação.

Complementando essas afirmações, Latorre (2005/2003) assegura que a observação é uma das fases da investigação-ação. Além disso, o autor salienta que a observação é feita a partir da avaliação da ação, que na presente investigação, utilizou-se da avaliação formativa, cuja análise encontra-se na seção 3.1.5, referente à 1ª etapa da pesquisa de campo, e na seção 3.1.6, referente à 2ª etapa.

Latorre (2005/2003) também afirma que na observação deve-se “(...) Analizar todo tipo de material de referencia es particularmente interesante. El análisis puede incluir grabaciones en audio o video, fotografia, trabajos del alumnado, pruebas de exámenes, registros escritos y todo tipo de información documentada” (p. 52). Assim, a observação ocorreu durante os

encontros através das análises realizadas a partir dos diálogos coletivos, das observações dos movimentos dos participantes e da leitura do diário de campo.

Para delimitar a observação, algumas questões orientaram essa técnica, a saber:

- Observar se os princípios-chaves, os pontos de atenção e os conceitos complementares do método Gyrokinesis estavam sendo apreendidos a partir dos movimentos realizados;
- Observar e detectar possíveis dificuldades na realização dos movimentos sugeridos;
- Observar se os ajustes sugeridos resolviam as dificuldades encontradas.

A fim de enriquecer os dados coletados, também se utilizou o diário de campo, um instrumento de anotações que permite o registro das informações, das observações e das reflexões surgidas no decorrer dos encontros (Gerhardt & Silveira, 2009). No caso desta investigação, os participantes foram estimulados a construir o seu próprio diário de campo a partir do registro das atividades executadas, das reflexões realizadas, das questões surgidas e das sensações percebidas. Esses registros escritos constituíram um importante dado para complementar o depoimento concedido por cada participante durante a investigação e pode ser consultado a transcrição no Apêndice 5.

É importante ressaltar que o uso de diversos métodos de recolha de dados contribuiu para minimizar as incertezas acerca das informações obtidas durante os encontros, pois alguns participantes demonstraram facilidade em realizar os registros das sensações por escrito, ou seja, no diário de campo. Enquanto outros participantes não detalhavam muito no registro escrito, porém eram mais precisos nos depoimentos filmados. Tal fato justifica-se a partir de Gardner, Chen e Moran (2010/2009), em que os autores afirmam que as pessoas não possuem os mesmos interesses e habilidades, mas inteligências múltiplas, como salientadas no Capítulo 2. Assim, o uso de diversos métodos de recolha de dados contribuiu para a reflexão e a avaliação de cada participante durante todo o processo. Nesse sentido, utilizar técnicas baseadas na observação, na conversação e na análise de documentos permitiu a aquisição de um consistente e relevante volume de dados coletados.

3.1.3 A planificação dos encontros

Após a caracterização dos participantes e a seleção das técnicas e instrumentos de recolha de dados, torna-se necessário descrever a ação da pesquisa de campo. Primeiramente, os preparativos para a sua realização consistiram na obtenção da autorização do uso do espaço, através do contato direto com a direção da ETDUFPA, a fim de que fossem disponibilizadas salas de aula para a realização dos encontros; em seguida, o contato com os estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica, informando sobre as atividades previstas; posteriormente, a compra de materiais necessários (bancos, colchonetes e cadernos) para o desenvolvimento de todas as etapas da pesquisa de campo; e por fim, a elaboração do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 01) e da Autorização do Uso de Imagem e Depoimentos Escrito e Oral (Apêndice 02), os quais foram entregues aos participantes no primeiro encontro.

Em seguida, foram estabelecidas as etapas da pesquisa de campo: a primeira consistiu na realização de aulas do método Gyrokinesis (Anexo 02), e a segunda, em aulas da técnica da dança clássica (Anexo 01) pautada na educação somática. Cada etapa foi composta por 12 encontros de 2h de duração cada, totalizando 48h de atividades. Todas as atividades realizadas durante os encontros podem ser consultadas no Apêndice 03, o qual corresponde às atividades da primeira etapa, e no Apêndice 04, referente a segunda etapa.

Também foi definido que cada encontro seria composto por três momentos. O primeiro, destinado à realização de movimentos corpóreos específicos conforme o objetivo de cada encontro. O segundo momento referiu-se ao registro no diário de campo de cada participante sobre as sensações percebidas durante os movimentos corpóreos realizados. E por fim, o terceiro, denominado diálogo coletivo, cujo objetivo foi propiciar aos participantes e à investigadora o compartilhamento e a discussão sobre as sensações percebidas durante o encontro, como também esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos. Essas etapas da pesquisa de campo, bem como os momentos de cada encontro estão sintetizadas no Quadro 6:

Etapas	Encontros	Momentos de cada encontro
1ª Etapa	12 encontros do método Gyrokinesis	- movimentos corpóreos específicos
		- registro no diário de campo
		- diálogo coletivo
2ª Etapa	12 encontros de dança clássica a partir da vivência do método Gyrokinesis	- movimentos corpóreos específicos
		- registro no diário de campo
		- diálogo coletivo

Quadro 6: As etapas da pesquisa de campo.

Cada encontro foi composto por atividades específicas, a fim de alcançar cada objetivo traçado na investigação. Assim, nos encontros correspondentes à 1ª etapa, cuja finalidade foi proporcionar a vivência e a compreensão dos pontos de atenção, dos princípios-chaves e dos conceitos complementares do método Gyrokinesis, foram definidas séries de movimentos de acordo com o objetivo estipulado para cada dia. Assim, havia conteúdos programáticos determinados para cada encontro, os quais são apresentados no Quadro 7:

Encontro	Conteúdos Programáticos - 1ª etapa da pesquisa de campo		
	Pontos de Atenção do método Gyrokinesis	Princípios-chaves do método Gyrokinesis	Conceitos complementares do método Gyrokinesis
1º	Estimulação do corpo (automassagem).	Se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições.	
2º	Estimulação do corpo (esfoliação).	Se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições.	
3º	Movimento e padrão respiratório correspondente.	A respiração cria movimento e movimento cria respiração.	<i>Cleaving breath;</i> <i>Respiração pulsada;</i> <i>Snif;</i> e <i>Squeezing breath.</i>
4º	Movimento e padrão respiratório correspondente.	Toda ação provoca uma reação, assim, um ritmo contínuo no movimento e na respiração gera harmonia e uma circulação fluida e contínua.	
5º			<i>Narrowing of the pelvis;</i> e <i>Seed center.</i>
6º			<i>Narrowing of the pelvis;</i> e <i>Seed center.</i>
7º	Criar estabilização através do contraste.	Estabilização através do contraste.	
8º	Criar estabilização através do contraste.	O movimento inicia do centro para as extremidades.	
9º	Criar espaço entre as articulações ósseas.	O movimento deve ser executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato	5ª linha e <i>Scooping</i>

Encontro	Conteúdos Programáticos - 1ª etapa da pesquisa de campo		
	Pontos de Atenção do método Gyrokinesis	Princípios-chaves do método Gyrokinesis	Conceitos complementares do método Gyrokinesis
		de bocejar.	
10º	Criar espaço entre as articulações ósseas.	A circularidade: o fluxo ininterrupto de um movimento desde o início, incluindo o fim.	5ª linha e <i>Scooping</i>
11º	A intenção é a força motriz e a visão guia o movimento.	Quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados.	
12º	A intenção é a força motriz e a visão guia o movimento.	O músculo da inteligência, a intuição e a percepção; O ato de se exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa.	

Quadro 7: Resumo das Atividades e Conteúdos Programáticos da 1ª etapa da Pesquisa de Campo.

É importante ressaltar que apesar dessa divisão didática, os pontos de atenção, os princípios-chaves e os conceitos complementares do método Gyrokinesis não foram tratados separadamente, uma vez que estão entrelaçados entre si, e que a aplicação de um necessita da compreensão dos demais. No entanto, a ordem estabelecida, para favorecer cada conteúdo ministrado, foi baseada na minha formação como instrutora e experiência como professora do método Gyrokinesis. Assim, em cada encontro, um conteúdo recebeu um enfoque maior, porém, não de forma exclusiva e excludente, mas complementar aos conteúdos estudados anteriormente, uma vez que em uma investigação-ação devem-se desenvolver atividades numa perspectiva gradual e acumulativa.

Finalizada a primeira etapa, deu-se início à execução das atividades da segunda etapa da pesquisa de campo, que consistiu na realização de aulas da técnica da dança clássica utilizando o programa *Intermediate Foundation* do método Royal Academy of Dance a partir dos pontos de atenção, dos princípios-chaves e dos conceitos complementares do método Gyrokinesis vivenciados na etapa anterior.

É importante destacar que, apesar das aulas da técnica da dança clássica terem sido planejadas e executadas em sua totalidade, ou seja, sequências específicas da barra, do centro e do *allegro*, nesta investigação registrou-se os entrelaçamentos dos dois métodos abordados

somente nas sequências da barra, e não em todas aquelas executadas⁶⁶. Portanto, apenas esses exercícios foram analisados e sobre eles se refletiu, tanto durante as execuções, como também por meio do registro no diário de campo e do diálogo coletivo. Apesar de algumas observações e discussões sobre as sequências realizadas no centro e no *allegro* terem surgido ao longo das atividades, não foram consideradas neste estudo.

O Quadro 8 apresentam as sequências que foram objeto de análise em cada encontro, e no Apêndice 04 são verificadas como cada encontro foi realizado:

Encontros	Conteúdos Programáticos – 2ª etapa da pesquisa de campo
	Sequências de barra analisadas
13º	<i>Plié</i> <i>Battement tendu</i> <i>Battement glissé</i>
14º	<i>Plié</i> <i>Battement tendu</i> <i>Battement glissé</i>
15º	<i>Rond de jambe à terre</i>
16º	<i>Rond de jambe à terre</i>
17º	<i>Battement fondu à terre</i>
18º	<i>Battement fondu à terre</i>
19º	<i>Petit battement sur le cou-de-pied and battement frappé</i>
20º	<i>Petit battement sur le cou-de-pied and battement frappe</i>
21º	<i>Adage</i>
22º	<i>Adage</i>
23º	<i>Grand battement and grand battement en cloche</i>
24º	<i>Grand battement and grand battement en cloche</i>

Quadro 8: Sequências de barra do programa *Intermediate Foundation* analisadas por encontro.

3.1.4 A avaliação diagnóstica

Toda a pesquisa de campo foi avaliada conforme dois tipos de avaliação: a diagnóstica e a formativa (processual). A avaliação diagnóstica, segundo Hadji (2001), pode ser utilizada no início de um curso ou de uma disciplina para identificar quais os conhecimentos que os alunos possuem sobre um determinado assunto. Sant’Anna (1995) ainda afirma que:

⁶⁶ Como já abordado na introdução desta tese, a escolha em investigar os exercícios de barra justifica-se por estes compreenderem os movimentos elementares da técnica da dança clássica, necessários aos estudantes e bailarinos profissionais para o constate aperfeiçoamento e reforço dos fundamentos técnicos.

O diagnóstico se constitui por uma sondagem, projeção e retrospectiva da situação de desenvolvimento do aluno, dando-lhe elementos para verificar o que aprendeu e como aprendeu. É uma etapa do processo educacional que tem por objetivo verificar em que medidas os conhecimentos anteriores ocorreram e o que se faz necessário planejar para selecionar as dificuldades encontradas (p. 33).

Dessa forma, a avaliação diagnóstica foi realizada no início da primeira etapa da pesquisa de campo, com o objetivo de coletar informações a respeito do que os participantes sabiam, primeiramente sobre educação somática e posteriormente sobre o método Gyrokinesis.

A partir das respostas obtidas durante a avaliação diagnóstica, foi observado que os participantes estavam divididos em dois grandes grupos. Um grupo formado por aqueles que desconheciam a educação somática e o método Gyrokinesis, e o outro, composto por quem possuía conhecimento parcial sobre ambos os assuntos. Para melhor compreensão, esses grupos foram subdivididos em sete subgrupos, formados a partir dos trechos selecionados dos depoimentos de cada participante presente no primeiro encontro. O Quadro 9 apresenta como esses grupos e subgrupos foram distribuídos.

Grupos	Subgrupos
1- Desconhecimento sobre educação somática e método Gyrokinesis	Ausência de conhecimento
	Ausência de vivência
	Compreensão equivocada
2- Conhecimento parcial sobre educação somática e método Gyrokinesis	Relação com sensações e corpo uno
	Relação com a saúde
	Relação com a dança
	Vivência no método

Quadro 9: Resultado da Avaliação Diagnóstica.

Assim, o primeiro grupo, correspondente ao desconhecimento sobre educação somática e o método Gyrokinesis, é formado por três subgrupos: o primeiro refere-se aos participantes com ausência de conhecimento, ou seja, para os quais tanto o termo educação somática, quanto o método Gyrokinesis, são assuntos totalmente desconhecidos. Tal fato pode ser averiguado diante do depoimento da participante Carmen, quando está se questiona: “(...) educação somática? Realmente não tenho ideia, é a primeira vez (...)” (depoimento oral, 2016, janeiro 07⁶⁷); e no depoimento sobre o método Gyrokinesis da participante La Bayadère: “Não, não sei o que é” (depoimento oral, 2016, janeiro 07).

Esse desconhecimento pode ser justificado por diversos fatores. O primeiro refere-se ao fato de, apesar das primeiras propostas de técnicas e métodos somáticos serem vivenciadas desde o final do século XIX e início de XX (Eddy, 2009), a consolidação do termo educação somática ocorreu somente em 1989 (Fortin, 1999). O segundo tem relação com o fato do método Gyrokinesis somente começar a ser desenvolvido nos anos de 1970 nos Estados Unidos da América (Pinto, 2012). Além disso, existem poucos profissionais do método Gyrokinesis em Belém do Pará, Brasil (Gyrotonic, 2016), assim, tais fatores corroboram para o desconhecimento sobre educação somática e o método Gyrokinesis, por se tratarem de assuntos ainda muito recentes.

Outro fator relacionado aos anteriores, possivelmente determinante para este desconhecimento, foi apontado por Lima (2010a), em estudos realizados nas universidades de dança no estado de São Paulo, no Brasil. Foi constatado “(...) que dos 31 professores que aplicavam técnicas corporais a seus alunos, no período de 2005 a 2009, apenas 4 tinham formação em técnicas de educação somática” (p. 30). Isso evidencia a escassez de profissionais formados em alguma técnica ou método somático no espaço acadêmico, o que pode contribuir para restringir o acesso aos métodos somáticos a apenas um pequeno grupo de pessoas.

Associados aos fatores mencionados, o Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA), ambiente de formação dos participantes desta investigação, não possui em seu currículo⁶⁸ nenhuma disciplina que possibilite a abordagem do tema, o que colabora ainda mais para o desconhecimento sobre o assunto.

⁶⁷ Todos os depoimentos orais (entrevistas) podem ser consultados na íntegra no Apêndice 6.

⁶⁸ Consultar Anexo 03 desta investigação.

Prosseguindo a análise do primeiro grupo, encontra-se o segundo subgrupo, o qual se refere aos participantes que revelaram ausência de vivência no método Gyrokinesis e na educação somática. Eles sabem da existência desses termos, porém, não necessariamente possuem conhecimento teórico e/ou prático sobre os temas abordados. O participante Don Quixote assegura que, sobre o método Gyrokinesis, ele já “havia assistido uma vez no YouTube [e visto] (...) algumas fotos também” (depoimento oral, 2016, janeiro 07), porém, apontou que nunca vivenciou uma aula do método. No que se refere à educação somática, Paquita alega: “Eu já ouvi falar sim, mas nunca fui procurar saber o que era (...)” (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Já a participante La Esmeralda salienta que teve conhecimento de uma atividade extracurricular sobre educação somática realizada na ETDUFPA, porém como a atividade era mais voltada para a dança contemporânea, ela preferiu não participar (depoimento oral, 2016, janeiro 07).

Observa-se que embora o currículo do Curso Técnico em Dança Clássica da ETDUFPA ofereça as atividades complementares e extracurriculares com o objetivo de encaminhar os estudantes para a realização de oficinas, cursos, seminários e palestras, os relatos acima evidenciam a existência de uma lacuna entre o que é ofertado pela instituição, como complementaridade, e o que é do interesse dos estudantes, ou seja, oportunizar a participação desses estudantes em práticas corporais relacionadas à educação somática e que estejam voltadas, especialmente, para a dança clássica.

Domenici (2010) afirma que boa parcela das pesquisas desenvolvidas atualmente sobre educação somática e dança são realizadas fora dos espaços acadêmicos, e vêm sendo trazidas, paulatinamente, para as universidades. Talvez, por esse motivo, haja pouca oferta e procura de atividades relacionadas ao tema nos currículos acadêmicos.

A partir desses depoimentos, ficou evidenciado que os participantes sabem da existência do campo de conhecimento denominado educação somática, bem como do método Gyrokinesis, embora nunca tenham vivenciado algum método ou técnica somática, nem tenham lido sobre o assunto.

E por fim, o terceiro subgrupo do grupo em análise é formado por participantes que, por desconhecimento, compreendem equivocadamente o termo educação somática, relacionando-a com a palavra soma no sentido de adição, somar, acrescentar. Isso pode ser observado no depoimento do participante Don Quixote, ao afirmar: “(...) no meu entender (...), acho que é a junção de duas coisas, no caso poderia ser dois tipos de métodos, dois tipos de técnicas, deve

ser algo assim” (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Outro depoimento que reforça este entendimento foi proferido por La Esmeralda, ao indagar-se: “(...) por ter a palavra somática, é algo a acrescentar? (...)” (depoimento oral, 2016, janeiro 07).

Se levarmos em consideração que a sistematização dos métodos e técnicas somáticos foi fruto de diversas investigações realizadas pelos reformadores do movimento em diferentes campos de conhecimentos tais como dança, esportes, anatomia, cinesiologia, entre outros, podemos, erroneamente, interpretar o termo somática no sentido abordado pelos participantes. No entanto, somática é o estudo do *soma* como o corpo percebido pela própria pessoa (Hanna, 1986), segundo a concepção do ser humano como uma unidade una.

É importante salientar que a procura por essa integração proporcionou o estudo de diversos conhecimentos teóricos e práticos, e que, atualmente, profissionais de diferentes áreas, como a educação física, psicologia, terapia, vêm desenvolvendo pesquisas no âmbito acadêmico (Bolsanello, 2010). Essa informação reforça o que foi dito anteriormente sobre a necessidade de inserir no currículo do Curso de Técnico de Dança Clássica disciplina que discuta e proporcione a vivência em educação somática.

Segundo Moreira e Silva (1994), o currículo de um curso é “(...) um terreno de produção e de política cultural, no qual os materiais existentes funcionam como matéria-prima de criação e recriação e, sobretudo, de contestação e transgressão” (p. 28). Desta forma, é possível compreender que o currículo do Curso Técnico em Dança Clássica tem ação direta ou indireta na formação e no desenvolvimento do estudante, e se há a ausência de uma determinada disciplina, isso reforçará o desconhecimento da mesma.

O segundo grupo da avaliação diagnóstica é composto por participantes que possuem conhecimento parcial sobre os dois assuntos. Este grupo foi organizado a partir dos depoimentos dos participantes que salientaram aspectos, apesar de fragmentados, sobre os assuntos abordados. Sendo assim, este grupo foi dividido em quatro subgrupos. O primeiro reúne os participantes que percebem a educação somática relacionada ao corpo uno e às sensações. Por exemplo, a participante Giselle relacionou a educação somática à palavra soma como algo referente ao corpo em sua plenitude: “(...) o corpo todo (...) é uma soma e não só uma parte do corpo, mas tudo (...)” (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Esta compreensão segue em concordância com o que Souza (2012) aponta como um dos princípios da educação somática: a indivisibilidade do indivíduo, ou a unidade corpo e mente,

intimamente relacionado à negação do dualismo corporente, citado por Strazzacappa (2012) como um dos seus princípios fundadores.

Ainda neste subgrupo, encontram-se participantes que relacionaram a educação somática ao aprendizado de gestos a partir das sensações. A participante Carmen, por exemplo, declara: “(...) através dela [da educação somática], a gente pode sentir coisas diferentes no nosso corpo” (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Esta afirmação é complementada pelo pensamento do participante Spartacus, de que as movimentações realizadas em uma aula de técnica somática “(...) trabalha a questão da respiração, (...) do controle desse corpo”, e assim, proporcionam o sentir e o “porque estou fazendo aquilo” (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Tais depoimentos facilitam a compreensão de que a percepção corporal está relacionada ao movimento e que tal fato contribui para o aprendizado (Merleau-Ponty, 2015/1945).

Complementando esse argumento, Hanna (1986) observa que não podemos sentir sem agir, e não podemos agir sem sentir. Desta forma, a percepção corporal é compreendida enquanto instrumento de mudança de ação, de movimento. Tal fato é considerado, também por Souza (2012), como um dos princípios das técnicas e dos métodos somáticos descritos no Capítulo 02.

O segundo subgrupo é constituído pelos depoimentos que relacionam a educação somática com a saúde. O participante Spartacus afirma que a educação somática é “(...) uma fisioterapia. Trata da reabilitação (...)” (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Esta mesma ideia circundou o depoimento da participante Sylvia, a qual ressaltou que palavras como reabilitação e terapia estariam associadas ao termo educação somática.

Tais compreensões são justificáveis, uma vez que, como já abordados no Capítulo 2 desta tese, os preceitos da educação somática foram fundamentados nos conhecimentos da área médica (Lima, 2010b); uma vez que os reformadores do movimento desenvolveram métodos e técnicas para solucionar os problemas de saúde que cada um apresentava (Strazzacappa, 2009). Porém, é válido novamente salientar que a educação somática não é em si uma terapia, já que não realiza diagnóstico, tratamento, nem mesmo prognóstico de resultados (Regroupement pour L’Education Somatique, 2006). Apesar disso, os métodos da educação somática visam estabelecer um alinhamento corporal que respeite as estruturas e funções musculoesqueléticas de quem os praticam, apresentando-se como um meio

preventivo a traumatismos em dança, além de corroborar para o conhecimento do próprio corpo (Fortin, 1999).

Essa questão nos leva a compreender o terceiro subgrupo, o qual relaciona o método Gyrokinesis com a dança. Para além de prevenir lesões, a participante Sylvia afirma que o método Gyrokinesis é “(...) um exercício físico que ajuda o bailarino” no desenvolvimento técnico (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Observa-se, porém, que a essência do método Gyrokinesis é proporcionar caminhos para que as pessoas usem seus próprios corpos com o mínimo de gasto energético (Renha, 2010) e não necessariamente para o desenvolvimento técnico em dança. No entanto, Fortin (1999) observa que um dos motivos para explicar o interesse de bailarinos, professores de dança e coreógrafos pela educação somática são os contributos que fornecem à dança, uma vez que os métodos somáticos contribuem para a aprendizagem motora mais complexa.

O terceiro subgrupo contempla os participantes que já vivenciaram o método Gyrokinesis em aulas no contexto de projetos de extensão da UFPA e/ou em disciplinas de outros cursos: “Eu já conhecia através das suas aulas da disciplina Leitura e Percepção Corporal do outro curso e do seu projeto de extensão” (Spartacus, depoimento oral, 2016, janeiro 07). Este depoimento é reforçado pelos dizeres da participante Paqueta, ao afirmar: “Conheço [o método Gyrokinesis] do seu projeto de extensão” (depoimento oral, 2016, janeiro 07); e complementado com o testemunho de Sylvia: “Só vivenciei uma vez na disciplina Aprendizagem Motora, que a senhora foi professora convidada” (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Dessa forma, o conhecimento dos participantes sobre o método Gyrokinesis está relacionado à experiência, à vivência do próprio método em algumas atividades realizadas na própria ETDUFPA, corroborando com as observações de Lima (2010b), quando assegura que os cursos oficiais de artes, representados pelas escolas técnicas e cursos de graduação, são considerados espaços que promovem a aprendizagem da arte corporal.

Diante dos resultados da avaliação diagnóstica e da formação dos dois grupos, foram definidos as abordagens teóricas e os movimentos do método Gyrokinesis a serem adotados durante os encontros, a fim de proporcionar aos participantes o conhecimento acerca das propostas de trabalho corporal no campo da educação somática, em especial do método Gyrokinesis. Além disso, suscitou a hipótese de que essas noções sobre a educação somática - equivocadas por um lado e incompletas por outro - resultem da carência de uma disciplina

específica no Curso Técnico em Dança Clássica que aborde e proporcione vivências em técnicas e métodos da educação somática.

3.1.5 A avaliação formativa da primeira etapa da pesquisa de campo

Após a análise referente à avaliação diagnóstica, julgo necessário relembrar que esta investigação também fez uso da avaliação formativa, denominada igualmente de avaliação processual. Para Sant’Anna (1995), este tipo de avaliação “indica como os alunos estão se modificando em direção aos objetivos” (p. 34). Hadji (2001) complementa que esta avaliação é realizada durante todo o processo de ensino/aprendizagem, caracterizando-se como contínua e baseando-se fortemente na realimentação, tanto para o professor como para o aluno.

Hadji (2001) salienta ainda que a avaliação formativa possui duas características: ela é informativa e reguladora. É informativa porque fornece dados sobre o processo de ensino e aprendizagem aos envolvidos. Ou seja, o professor será informado dos efeitos reais de suas ações, podendo regular sua ação pedagógica; e o aluno terá oportunidade de tomar consciência de suas dificuldades e, possivelmente, reconhecer e corrigir seus próprios erros. A avaliação formativa é reguladora, pois permite que o professor e o aluno corrijam suas ações, e se necessário faça modificações visando obter melhores resultados.

Desta forma, a avaliação formativa ocorreu ao longo de todas as etapas da pesquisa de campo a partir das observações realizadas, bem como através dos depoimentos concedidos pelos participantes durante e no final de cada encontro, contribuindo para a reflexão sobre o que estava sendo aprendido e a maneira como estava sendo ensinado. Referente à 1ª etapa da pesquisa de campo, cujo objetivo foi proporcionar a vivência e a compreensão dos pontos de atenção, dos princípios-chaves e dos conceitos complementares do método Gyrokinesis, os participantes revelaram a assimilação desses conteúdos durante os doze encontros realizados. Além disso, verificou-se o desdobramento dessa assimilação no campo da dança, da saúde e no (re)conhecimento do próprio corpo, tanto a nível anatômico quanto ao sensitivo.

É válido ressaltar que os conteúdos foram desenvolvidos em diversas formas, como também assimilados de forma diferenciada, a partir do olhar e da vivência de cada participante, não encontrando assim uma relação de causa e efeito na aplicabilidade e assimilação dos conteúdos, mas uma diversidade de dados, os quais podem ser verificados nos depoimentos transcritos (Apêndice 6) e nos registros no diário de campo (Apêndice 5).

Porém, esta diversidade de assimilações será apresentada na medida em que os conteúdos foram desenvolvidos na pesquisa de campo.

Assim, início esta apresentação com o ponto de atenção denominado estimulação do corpo, por meio do qual os participantes foram estimulados, a partir do próprio toque, a desenhar uma espécie de mapa corporal (Souza, 2004) através de atividades que propunham o despertar da pele, da musculatura e das articulações, alcançando um estado momentâneo global (Pinto, 2012). Tal estimulação proporcionou o que anuncia um dos princípios da prática do método Gyrokinesis: o executante deve se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições (Horvath, 2008). Esses conteúdos foram trabalhados especialmente no 1º e nos 2º encontros, mas repetidos em outros momentos, através da realização da atividade denominada *awakening of the senses*, a qual compreendia a sessão de automassagem ou de esfoliação.

Foi possível constatar, por meio da observação, dos depoimentos e dos registros no diário de campo, que a apreensão desse ponto de atenção despertou sensações nos participantes, tais como de relaxamento, leveza e bem-estar. Também contribuiu para que fossem identificadas dores e tensões musculares, bem como para o controle de ansiedade. Além disso, os participantes sentiram seus corpos despertos, ou seja, aptos para realizar alguma atividade, como podemos observar nos depoimentos abaixo:

(...) eu senti despertada. (...). Principalmente puxando assim, nas batidas, senti meus músculos, meu pé. E quando a gente andou, eu senti que estava despertada. Não tinha mais sono. E eu estava pronta pra fazer alguma coisa, pra fazer uma aula, pra sair por aí fazer alguma coisa (La Bayadère, depoimento oral, 2016, janeiro 07).

Na aula de hoje, gostei bastante de fazer de novo a automassagem porque relaxa bastante e deixa o corpo relaxado. Mas hoje, diferente do primeiro encontro, eu não senti tanta vontade de dormir, me deixou mais disposto pra fazer as outras atividades (Corsário, depoimento oral, 2016, fevereiro 02).

Estes depoimentos foram concedidos após a sessão de automassagem e revelaram o quanto esta sessão proporcionou não somente o relaxamento e a preparação do corpo para uma atividade - como evidenciado no depoimento do participante Corsário - mas também o reconhecimento das partes do corpo, como enfatizado pela participante La Bayadère. Para Imbassaí (2003), o ato de reconhecer o próprio corpo requer uma disponibilidade corporal para compreender as sensações corporais, como também contribui para o desenvolvimento da percepção corporal.

Bolsanello (2005) afirma que um dos objetivos do professor da educação somática é levar o aluno a tomar contato com as próprias sensações, despertando assim a sua atenção para o próprio corpo. Portanto, as observações salientadas nos depoimentos acima, em que são ressaltadas as sensações de relaxamento, o reconhecimento do próprio corpo e a ampliação do estado de atenção a partir do despertar, são ocorrências abordadas nos métodos da educação somática para que o corpo possa ser compreendido de acordo com a sua integralidade (Souza, 2012).

Strazzacappa (2009) afirma que os reformadores do movimento se referem a esta integridade não somente física, mas um ser inteiro, íntegro, uno. Fato este observado no depoimento do participante Petruska, quando o mesmo afirma que a sessão de esfoliação, realizada no 2º encontro, proporcionou a sensação de corpo pleno: “(...) quando eu comecei a andar na sala, no fim, eu me senti leve. Senti tudo em equilíbrio e harmonia” (depoimento oral, 2016, janeiro 12).

Após essas considerações a respeito do ponto de atenção estimulação do corpo, evidenciaram-se os conteúdos referentes à respiração, os quais foram desenvolvidos principalmente no 3º e no 4º encontro. Os participantes revelaram que, quando associado esse conteúdo com os movimentos sugeridos do método Gyrokinesis, é possível evitar tensão e fadiga, além de possibilitar a realização desses movimentos de forma fluida, leve e livre de dores, tal como podemos observar no depoimento da participante Giselle:

Em relação à respiração, uma coisa que achei bem interessante, que por mais que a gente tenha feito movimentos que exigiam um pouco mais do nosso corpo, (...) eu não senti tão cansada. Parecia que eu não estava fazendo tanto esforço. Porque eu estava

controlando a minha respiração. Sei lá, parecia que o movimento estava mais fluido, mais leve. (Giselle, depoimento oral, 2016, janeiro 14).

Além destes aspectos, a assimilação do conteúdo referente à respiração, demonstrou que, quando usado adequadamente, contribui para a expansão do movimento, para o ganho de flexibilidade como também contribui para a realização dos movimentos da dança:

E a respiração, (...) é incrível! (...) quando a gente coloca a respiração na movimentação, em cada movimento de braço, enfim, a gente sente uma amplitude no nosso corpo. No meu corpo. Eu já sou grande, né? E assim, naquela hora dos movimentos dos braços é como se tivessem duas cordas me puxando. (...) Me senti muito grande (Spartacus, depoimento oral, 2016, janeiro 14).

Bom, a partir desses exercícios, mas acho que não só eu, mas todos, a gente percebe que a respiração é muito fundamental e que se a gente executar de maneira correta, a gente pode executar os movimentos mais confortáveis, sem tensão, ou até depois que terminar o exercício não ficar tão ofegante, tão cansada. E isso é muito fundamental e com certeza muito importante lá pra frente, tanto no ballet quanto no dia a dia, a gente já vai ter uma noção de como a gente tem que respirar corretamente, pra gente não ter tanto esse problema (Carmen, depoimento oral, 2016, janeiro 19).

Os depoimentos acima permitem observar que os participantes assimilaram o conteúdo referente à coordenação da respiração com os movimentos realizados, como também associaram esta aprendizagem com a prática da dança clássica e com as atividades da vida cotidiana. Esta apreensão dos conteúdos está em consonância com o que afirma Sant'Anna (1995) a respeito da avaliação formativa, pois a autora observa que este tipo de avaliação é

um processo que identifica as modificações do comportamento e rendimento do aluno, confirmando se a construção do conhecimento se processou ou não.

Posteriormente, evidenciou-se os conceitos *narrowing of the pelvis* e o *seed center*, que apesar de identificadas, inicialmente, algumas dificuldades para a compreensão deste conceito e de sua aplicabilidade nos movimentos, os participantes revelaram que estes conceitos contribuem para o desenvolvimento da percepção cinestésica da região pélvica, como identificado no depoimento de La Sylphide:

Essa questão do estreitamento pélvico (...) é algo que já tenho a consciência (...), mas mesmo assim, é muito complicado, (...) a gente pensa muito na musculatura superficial (...) é difícil porque pensar em toda essa estrutura óssea que a gente tem, pra chegar nesse ponto, nos ísquios e toda essa musculatura interna. Quando a gente chega nesse ponto, (...) é muito vivo pra mim eu sentir de fato essa musculatura contraída, espremida. Espremer o assoalho pélvico. É algo muito interno. Tem que sentir (La Sylphide, depoimento oral, 2016, janeiro 21).

A partir desse depoimento, observa-se que este não é um conteúdo de fácil compreensão, já que é necessário sentir a musculatura do assoalho pélvico e interpretar as sensações advindas dessa ativação muscular. Tal fato revela a importância da observação de si, uma vez que a assimilação desses conceitos requer do executante a auto-observação no momento em que realiza a ativação da musculatura do assoalho pélvico, ou seja, na contração muscular de 13 músculos, fáscias e ligamentos que formam uma rede de sustentação localizada entre o osso púbis e o cóccix, que constitui a região da bacia.

Observou-se também que o conceito de *narrowing of the pelvis* quando associado ao conceito de *seed center*, contribuiu para o alongamento da coluna e na realização dos movimentos das pernas com menos tensão, tal como mencionado nos depoimentos abaixo:

(...) estes princípios me ajudaram no crescer. Crescer mais a coluna. No alongamento da coluna. Quando faço aula de dança, eu não sinto, mas nesse trabalho aqui, sentado, deu pra perceber que cresce (Apollo, depoimento oral, 2016, janeiro 21).

Bom, o que eu senti de diferente é que quando a gente pensa em aproximar os ísquios, parece que a gente faz menos tensão no resto da perna. Porque quando a gente pensa em contrair os músculos da coxa, a gente, automaticamente, acaba contraindo o resto da perna todinha (Giselle, depoimento oral, 2016, janeiro 21).

Eu senti meu abdômen ativado e aí a perna ficou bem mais leve. Parece que aqui no centro tá tudo paradinho, mas os membros estão se mexendo sem esforço. Não foi preciso força (Sylvia, depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

Estes depoimentos traduzem o que a autora Strazzacappa (2010) afirma que os métodos da educação somática promovem no praticante: a tomada de consciência, de modo a realizar os movimentos desejados com a tensão muscular necessária e o mínimo de esforço físico. Importante ressaltar que a combinação do *narrowing of the pelvis* e do *seed center* também reforça o crescimento do esqueleto axial e complementa a compreensão do princípio de criar estabilização através do contraste, enfatizado principalmente no 7º e nos 8º encontros; e do ponto de atenção relacionado ao espaço articular, discutido de forma mais enfática no 9º e no 10º encontro.

A compreensão do ponto de atenção referente ao espaço articular e dos conceitos complementares da 5ª linha e *scooping*, contribuiu principalmente na compreensão do alongamento dos membros inferiores, não apenas nos grupos musculares superficiais, mas também nos mais profundos, tal como ressaltado no discurso da participante La Sylphide:

Também queria falar que hoje eu senti a diferença de fazer o movimento com a 5ª linha e sem ela. Hoje eu senti um alongamento interno, parece que deu uma qualidade

a mais. Pensei a vida toda no *flex* pelos dedos, e não pelo calcanhar. E com o trabalho de espaço articular, foi outra coisa. Senti um alongamento todo por dentro. É outra qualidade de movimento (La Sylphide, depoimento oral, 2016, fevereiro 11).

O depoimento acima evidencia a assimilação e as consequências do trabalho realizado a partir dos conceitos da 5ª linha e do *scooping*, principalmente no que se refere à compreensão do movimento *flex*, frequentemente utilizado nas aulas de dança clássica. Também é revelada a relação desses conceitos complementares com o ponto de atenção de criar espaço entre as articulações ósseas, uma vez que complementam o princípio segundo o qual o movimento deve ser executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato de bocejar (Horvath, 2008).

Quanto a combinação dos conceitos complementares *narrowing of the pelvis* e *seed center* com o princípio de criar estabilização através do contraste, a participante Giselle revela que:

(...) com experiência de pensar nas forças opostas, senti como se meu corpo estivesse alongado de fato. Senti como se eu estivesse me espreguiçando. E então tudo se relaxava, mas ao mesmo tempo despertava. De fato, através desse raciocínio de forças opostas é que pude sentir meu corpo crescer (como se houvesse expansão dele). (Giselle, registro no diário de campo em 2016, janeiro 28⁶⁹).

Giselle refere-se ao princípio de criar estabilização através do contraste de forças opostas, e acentua que essa estabilização foi construída a partir do alongamento do corpo. Portanto, com o controle postural do tronco é possível expandir o esqueleto apendicular, e essa expansão promove leveza dos membros. Tal fato foi observado pela participante La Sylphide, ao afirmar que “Os lados opostos têm muito a ver com o equilíbrio, né? Nos exercícios de pêndulo, esse princípio faz diferença, eu senti claramente as costelas, o equilíbrio, as pernas leves” (depoimento oral, 2016, fevereiro 02).

⁶⁹ Todos os depoimentos escritos (diários de campo) podem ser consultados na íntegra no Apêndice 5.

La Sylphide utiliza o movimento do pêndulo⁷⁰ para ilustrar a presença das forças opostas na estabilização e equilíbrio. Nesse movimento, o lado que contrai trabalha a força, e o que se expande, a flexibilidade. Então, é solicitado que o corpo encontre equilíbrio entre as forças concêntricas e excêntricas, como também distribua de forma equilibrada a musculatura agonista e antagonista, num fluxo ininterrupto do movimento coordenado pela respiração, proporcionando a sua circularidade.

Para esse processo de circularidade ficar mais evidente, foi evidenciado, no 11º e nos 12º encontros, o ponto de atenção segundo o qual a visão é um fator importante na realização dos movimentos, e que a intenção dada para realizar o movimento funciona como força motriz. A participante Sylvia destacou que a associação desses dois pontos de atenção intensificou a movimentação, conforme verificamos no depoimento abaixo:

(...) o olhar dá uma força a mais. Eu senti que com o olhar a intenção é maior. E comecei a comparar a intenção que eu usava no início dos encontros e quando coloquei o olhar. E hoje a força foi maior. O olhar parece que te dar uma força pra ir mais longe, mais alto, mais curvado. Percebi essa diferença quando coloquei o olhar (Sylvia, depoimento oral, 2016, fevereiro 16).

Outro fator importante para esse processo de circularidade é a atenção do aluno ao que está sendo instruído pelo professor (Pará, 2009). Assim, durante a pesquisa de campo, os participantes deslocaram a atenção do olhar na professora e aprenderam a ouvir as instruções fornecidas enquanto se movimentavam, evitando, assim, a interrupção do fluxo de movimento e alterando as intenções dos movimentos.

Porque a atenção muda da visão para audição, e aí sim a gente trabalha mais pela intenção do movimento. Acho que era isso que estava faltando: o olhar e a intenção. Acho que era isso que eu estava sentindo falta. Por mais que fosse falado, orientado, mas eu queria estar prestando atenção no que estava sendo feito através do olhar na

⁷⁰ Este movimento foi descrito no capítulo 02, na seção 2.3.2, que descreve a estrutura de aula do método Gyrokinesis, especificamente na descrição da *Abdominal Series*, primeiro ciclo.

professora. E agora as coisas estão ficando orgânicas. (...) a questão do olhar era o que estava faltando pra mim. Pra poder compreender um exercício de qualidade para o meu corpo e com isso a sensação de bem estar (La Sylphide, depoimento oral, 2016, fevereiro 16).

Além do aspecto apontado pela participante La Sylphide, outro fator que evidenciou a assimilação desse ponto de atenção foi o discurso do participante Corsário, quando este afirma que o olhar proporcionou a correção na execução do movimento:

Hoje teve uma correção ótima que foi do olhar. Eu sei que já falamos sobre o olhar dar a intenção do movimento. Eu fiquei com isso na cabeça. Mas, quando foi enfatizado hoje, eu percebi que eu projetava a cabeça muito para trás, e quando a gente faz pelo olhar, o movimento é outro. É outra coisa. Foi ótimo. Parecia que era outro movimento (Corsário, depoimento oral, 2016, março 10).

As mesmas observações foram complementadas com o depoimento de La Bayadère, em que a participante também ressaltou o controle do movimento da cervical a partir do uso do olhar ao realizar os exercícios: “O que eu senti mais, (...) é que a gente não fica movendo muito a cervical. O direcionamento do olhar ajudou a não sobrecarregar a cervical” (La Bayadère, depoimento oral, 2016, fevereiro 16). Tais relatos evidenciam que a compreensão e a aplicabilidade dos pontos de atenção referentes ao olhar e à intenção como força motriz do movimento promoveram a autocorreção postural na realização dos movimentos da cabeça, consistindo, assim, num elemento da avaliação formativa que ajudaram investigadora e participantes a ajustar e aperfeiçoar as ações e atividades.

Nesse sentido, no decorrer de toda a primeira etapa da pesquisa de campo, ficou evidenciado que os conteúdos programáticos destinados a esse momento foram compreendidos e assimilados pelos participantes, como também foram apontadas as contribuições desses conteúdos para a dança, para a saúde e para o conhecimento do corpo dos participantes. Uma passagem que demonstra a assimilação e seus desdobramentos pode

ser verificada no registro do diário de campo da participante Raymonda, quando a mesma afirma:

Antes das aulas do método Gyrokinesis, a maneira como eu me alongava era bastante dolorosa e pouco fluida. Por muitas vezes sentia estalos desconfortáveis, que vinham sempre seguidos de uma fisgada bem dolorosa. Depois da vivência do método Gyrokinesis andei me alongando nas aulas de *balle* [técnica de dança clássica] pensando na respiração e no estreitamento pélvico, o que deixou esse alongamento bem mais prazeroso e menos doloroso. Senti um segmento rítmico bem melhor em meu corpo. O equilíbrio, foi impressionante a melhora. Quando penso no empurrar o chão com os pés é como se algo estivesse puxando a cabeça para cima, a estabilidade que isso traz. (...) As massagens, que nem sempre faço, mas deveria, são ótimas, porque sempre sinto aquele calorzinho, que parece despertar e preparar o corpo para o que vem a seguir. Pensar em espaço articular também se tornou obrigatório porque traz muito conforto durante o exercício (Raymonda, diário de campo registrado em 2016, fevereiro 18).

Em diversos trechos do registro acima, a participante reflete sobre a assimilação dos conteúdos e os reflexos desta nos alongamentos realizados nas aulas da técnica da dança clássica em distintas perspectivas, tais como na saúde, no aprimoramento técnico, no bem-estar e na preparação do corpo para uma atividade. No que diz respeito à saúde, especificamente à prevenção de lesões, a participante assegura que a aplicação do princípio da respiração, associado ao conceito de estreitamento pélvico, também denominado *narrowing of the pelvis*, proporciona o alívio de dores no ato de se alongar. Tal fato corrobora com os discursos de Renha (2010), de que a prática regular do método Gyrokinesis é capaz de proporcionar alívio de dores articulares e melhora da amplitude de movimento.

Aliado ao fator da saúde, a participante Raymonda também menciona os benefícios da prática na perspectiva do aprimoramento técnico, ao revelar a melhora no equilíbrio e

ênfatizar o uso de forças opostas a partir do princípio da estabilização através do contraste, que ocorre ao empurrar os pés no chão, e ao mesmo tempo o alongar da cabeça para cima. Sobre este aspecto, Fortin (1999) assegura que estudantes e profissionais da dança procuram os métodos somáticos para o melhoramento técnico. Além disso, Pinto (2012) aponta que o método Gyrokinesis foi criado inicialmente para bailarinos aperfeiçoarem o condicionamento físico e desenvolverem força e flexibilidade, o que ratifica a afirmação da participante Raymonda.

Atrelado ao aspecto salientado anteriormente, a participante aborda a sensação de bem-estar na execução de exercícios quando os realiza com o foco no ponto de atenção do método Gyrokinesis de criar espaço articular. Também afirma sentir o corpo preparado para realizar alguma atividade a partir do despertar dos sentidos, no caso específico, com a sessão de automassagem. Pinto (2012) observa que os movimentos realizados no método Gyrokinesis utilizam “(...) padrões espaciais que se valem de uma resistência e tensão elásticas ponderadas (...)” (p. 37), e por isso estes movimentos proporcionam a sensação de prazer e bem-estar para quem os pratica.

Diante dos dados coletados, no percurso da avaliação formativa da 1ª etapa da pesquisa de campo, verificou-se a formação de um conjunto heterogêneo de percepções, sensações e apreensões dos conteúdos ministrados pelos participantes. E é, justamente, esta heterogeneidade que conduz a compreensão destes resultados como um dispositivo, ou seja, como uma rede que se estabeleceu entre os dados coletados e os conteúdos ministrados, uma vez que as informações obtidas escapam da linearidade, e estabelecem contatos em diferentes pontos e em variadas direções, estabelecendo assim os primeiros entrelaçamentos desta investigação. Desta forma, o entrelaçamento, compreendido como dispositivo, é o ponto de ligação dos elementos heterogêneos: sensações, descobertas e conteúdos que formam um conjunto multilinear composto por diferentes traços.

Assim, os dados obtidos, a partir da avaliação formativa, na primeira etapa da pesquisa de campo, foram compreendidos como uma complexa trama de resultados que tece, de forma conjunta, os conteúdos estudados do método Gyrokinesis e seus reflexos na dança, na saúde, no (re)conhecimento do corpo, nas sensações e no processo de individuação dos participantes. É o resultado dos entrelaçamentos que aciona outros entrelaçamentos possíveis, como apresentado na Figura 68.

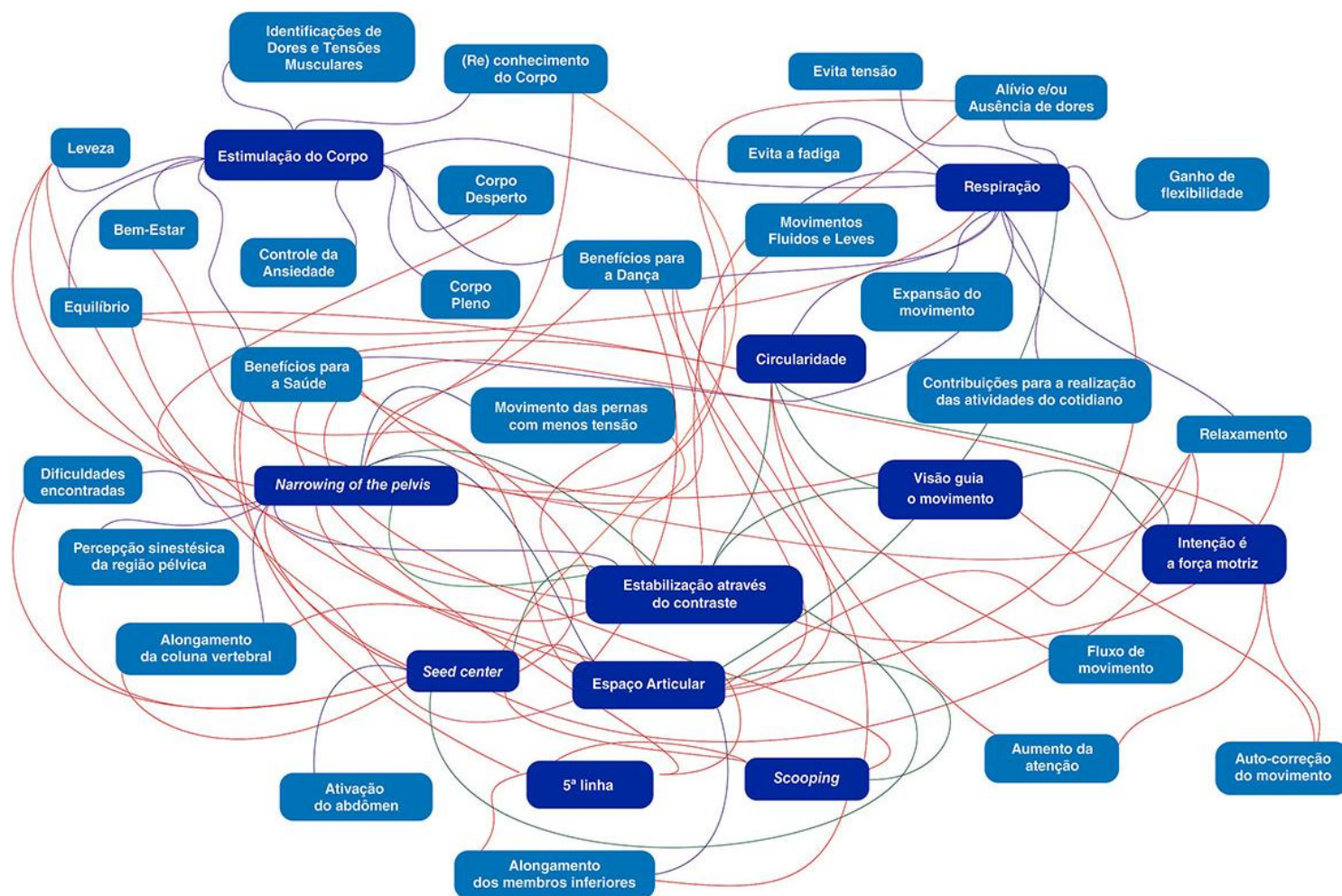


Figura 68: Dispositivo da Avaliação Formativa da 1ª Etapa da Pesquisa de Campo
Elaboração: Rosana Rosário. Criação artística: Joelson Barros

3.1.6 Avaliação formativa – segunda etapa da pesquisa de campo

Após as reflexões realizadas e descritas na seção anterior, o processo avaliativo prosseguiu para a segunda etapa da pesquisa de campo, cujo objetivo foi encontrar e experimentar possíveis entrelaçamentos entre os conteúdos estudados do método Gyrokinesis com os movimentos de barra sugeridos pelo programa *Intermediate Foundation* da Royal Academy of Dance. Então, após cada execução, os participantes foram questionados sobre como cada um realizou os entrelaçamentos.

Foi possível observar que cada participante encontrou os seus próprios entrelaçamentos entre os conteúdos estudados, conforme as suas necessidades e assimilações. Desta forma, se verificou que não era necessário estabelecer qual, ou quais os melhores conteúdos do método Gyrokinesis devem ser utilizados para a compreensão e execução de um determinado movimento da técnica da dança clássica. Mas, foi verificada a necessidade de oportunizar para que cada participante elegeesse o conteúdo que melhor atendesse as necessidades de execução encontradas.

Tal fato pode ser constatado a partir dos registros no diário de campo das participantes Sylvia e La Bayadère, referente à execução dos movimentos da barra da aula da técnica da dança clássica:

(...) Na sequência do *plié*, eu utilizei o estreitamento pélvico, no *grand plié* de segunda posição, e as forças opostas para crescer mais. No *tendu*, utilizei forças opostas para firmar os pés no chão e ajudar no ganho de espaço articular. No *fondue*, o estreitamento da pelve foi muito lembrado e percebi o alongamento das pernas. No *grand battement* foi também muito perceptivo a ideia de ir longe da perna. Parecia que estava sendo puxada com facilidade. E no *cloche*, quanto mais espaço articular na articulação coxofemoral, mais sentia a perna leve e levantando com muita facilidade (Sylvia, diário de campo registrado em 2016, fevereiro 23).

Demi-plié: pensei mais na respiração. Não lembrei dos ísquios e nem do espaço articular, mas lembrei da respiração. *Tendu* e no *glissé* pensei no espaço articular, principalmente ao fechar a quinta posição, e crescer o corpo para cima. *Fondus à terre*: foi o que mais apliquei o alongamento, principalmente das pernas, mas acredito que nos *fondus en l'air* seja mais fácil pensar no ‘ir longe’, como nos exercícios de chão do Gyro. *Grand battement*: prestei atenção na professora para pensar antes que princípios eu poderia aplicar nesse exercício. Contraí o abdômen e a minha perna subiu bastante. Mais do que eu pensava que ia subir, pois estou bem sem alongamento (La Bayadère, diário de campo registrado em 2016, fevereiro 23).

Nesses depoimentos, percebem-se dois aspectos importantes da educação somática: a individualidade e a autonomia. Como já abordado no capítulo 02, os trabalhos desenvolvidos no campo da educação somática são sobre a pessoa, e, portanto, é necessário admitir que cada indivíduo é um ser único e possui um repertório de movimentos distintos (Souza, 2012), o que influencia no processo de aprendizagem e nos leva a compreender o fator da individualidade supracitada.

Porém, para o desenvolvimento da autonomia, faz-se uso da percepção como instrumento de mudança. Assim, cada participante passou a se perceber a partir dos trabalhos de sensibilização realizados, os quais eram baseados nos estímulos sensoriais e cinestésicos ocorridos principalmente na primeira etapa desta pesquisa, e antes de iniciar a aula de barra da técnica de dança clássica. Desta forma, cada participante foi capaz de convocar os conteúdos estudados do método Gyrokinesis conforme sua necessidade e disponibilidade, e por esse motivo, cada participante entrelaçou os conteúdos ministrados de diversas formas, não havendo a maneira certa ou a mais adequada de fazê-lo.

É válido relembrar que não serão expostas nesta tese as formas particulares encontradas por cada participante para realizar um determinado exercício ou sequência de exercício da técnica da dança clássica, uma vez que estas formas particulares foram caracterizadas por serem variáveis, mutáveis e individuais, pois cada entrelaçamento realizado, tal como um dispositivo (Agamben 2009/2006; Deleuze, 2015/1996), era compreendido como um

posicionamento, não somente no aspecto físico, mas também de compreensão e de percepções vivenciadas e descobertas.

Além disso, não será estipulado nesta tese qual o princípio-chave, pontos de atenção e/ou conceitos do método Gyrokinesis deve ser convocado para realizar um determinado movimento da técnica da dança clássica, pois como já foi abordado na introdução, tal fato reduziria esta investigação à elaboração de um manual de exercícios, e se afastaria da abordagem do corpo enquanto experiência.

Porém, julgo necessário evidenciar e refletir sobre algumas as percepções relatadas pelos participantes ao realizar os entrelaçamentos. Assim, foi revelado que a partir dos entrelaçamentos, houve diminuição dos desconfortos e dores, que geralmente eram sentidos na execução de alguns movimentos da dança clássica, como observa no depoimento da participante Raymonda:

No *fondue* pensei muito no espaço articular, e eu senti, principalmente aqui na virilha, mas sem dor, parecia que estava esticando. Aí eu também pensei nas forças opostas. E por isso eu acho que eu fui melhor nos *rises*. Foi o que eu mais pensei hoje. Acho que a minha 5ª posição tem melhorado bastante, eu já não sinto o desconforto. E esse negócio de dar espaço é tão bom, antes eu sentia dores, e agora não, eu sinto que estar alongando mesmo. (Raymonda, depoimento oral, 2016, março 03).

Além do alívio dos desconfortos e de dores, alguns participantes alegaram que os entrelaçamentos entre os conteúdos vivenciados nas duas etapas da pesquisa de campo possibilitaram a valorização do processo de aprendizagem e não o resultado final da execução do movimento, como revelado pela participante Talismã:

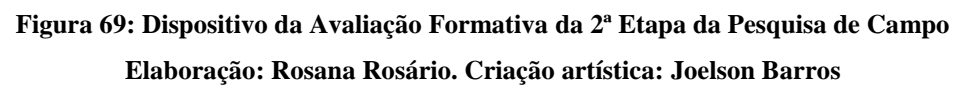
Pensei nisso, por exemplo, nas aulas de técnica de dança clássica, estamos muitos focados em fazer os movimentos e não prestamos atenção em tudo aquilo que faz parte do processo pra poder chegar naquele movimento. Hoje já percebo os passos do *ballet*. Depois desse contato com o Gyrokinesis, eu passei a valorizar muito mais o caminho

que nos faz chegar nos passos, nos movimentos. E isso é muito importante, porque nós não vamos conseguir fazer um passo com excelência se a gente não souber como chegar lá. E o Gyrokinesis trouxe muito isso. (Talismã, depoimento oral, 2016, fevereiro 16).

Nesse sentido, a avaliação formativa da segunda etapa da pesquisa de campo revelou que diferentes caminhos foram adotados, como também diferentes sensações foram percebidas pelos participantes ao realizarem aulas de técnica de dança clássica pautadas na educação somática. Assim, cada entrelaçamento realizado nesta segunda etapa foi a continuação dos realizados na etapa anterior. E do mesmo modo, os entrelaçamentos, que foram sendo efetivados a cada encontro, não podiam ser analisados como uma aplicação conjunta, ou seja, uma equação matemática em que adiciona a um movimento da técnica da dança clássica conteúdos do método Gyrokinesis, sem considerar outras variáveis, tais como as percepções atribuídas pelos participantes a cada entrelaçamento estabelecido.

Isso se justifica porque nesses entrelaçamentos também há a subjetivação. Os entrelaçamentos realizados se voltam para o próprio participante, atuam sobre ele e o afetam. Ou seja, esta dimensão de “Si Próprio” (Deleuze, 2015/1996) “não é de maneira nenhuma uma determinação preexistente que se possa encontrar já acabada” (pp.86-87), uma vez que “uma linha de subjetivação é um processo, uma produção de subjetividade num dispositivo: ela está para se fazer, na medida em que o dispositivo o deixe ou o torne possível” (p. 87). Assim, Deleuze (2015/1996) afirma que a dimensão “Si Próprio” não é nem um saber, nem um poder, mas um processo e individuação, tal como o processo de entrelaçamentos realizados ao longo desta investigação, um processo individual, único, mutável e constante.

A fim de representar os dados coletados na segunda etapa da pesquisa de campo foi elaborado um esquema de alguns entrelaçamentos realizados em que as linhas seguem direções diferentes (Figura 69). É importante ressaltar que este esquema não é estático e/ou imutável, mas deve ser compreendido como um dispositivo, em que “qualquer linha pode ser quebrada – está sujeita a *variações de direção* – e pode ser bifurcada, em forma de forquilha – está submetida a *derivações*” (Deleuze, 2015/1996, p. 83).



Todas essas linhas apresentadas não cessam, mas se tocam, se entrecruzam e se entrelaçam, constituindo uma teia de conexões. É neste sentido que os entrelaçamentos vivenciados na pesquisa de campo, entre a educação somática e os movimentos da técnica da dança clássica, não pararam de se desenvolver a cada encontro realizado, a cada sequência de movimentos executada. Verificou-se que a cada encontro, estas linhas conectavam-se uma a outras, devido à multiplicidade de informações e de sensações de cada participante. Assim, como um dispositivo, os entrelaçamentos foram resultados de uma multiplicidade de experimentos realizados por cada participante.

Nesse sentido, verificou-se que utilizar a avaliação formativa durante toda a pesquisa de campo, bem como refletir sobre os dados encontrados em cada encontro foi essencial para verificar as multiplicidades de experimentos, como também para conferir se os objetivos traçados para cada etapa estavam sendo alcançados. Além disso, essa avaliação também contribuiu para informar se os procedimentos adotados foram suficientes, como também identificar as necessidades de adaptações para iniciar assim, um novo ciclo da investigação-ação.

3.1.7 Os ajustes realizados na pesquisa de campo

Assim, detectou-se a necessidade de alguns ajustes durante a pesquisa de campo. O primeiro foi registrado após a realização do 2º encontro, quando os participantes revelaram a preocupação em escrever, nos diários de campo, a nomenclatura correta dos exercícios do método Gyrokinesis executados. Para solucionar este problema, bem como facilitar as anotações e leitura dos diários de campo, a partir do 3º encontro, foi projetado, no monitor da sala de aula, o esquema das atividades que seriam realizadas no encontro. Neste material continha o tema do encontro, por exemplo, o ponto de atenção do método Gyrokinesis que seria evidenciado, ou o movimento da dança clássica que seria o objeto de investigação daquele dia. Também foi exposto o objetivo a ser alcançado, e os nomes das atividades a serem desenvolvidas.

Uma representação deste esquema é apresentada na Figura 70, que mostra as informações supracitadas referentes ao 9º encontro.

9º encontro

- **TEMA:** Princípios do método Gyrokinesis: criar espaço entre as articulações ósseas, *scooping* das pernas e dos braços.
- **OBJETIVO:** Conhecer como o uso adequado dos princípios criar espaço entre as articulações ósseas e *scooping* das pernas e dos braços podem auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis.
- **Atividades:**
 - Trabalho da 5ª linha (em dupla)
 - série *sitting on a chair : spinal motion e leg/hip series*.
 - *Standing Series*
 - *scooping wave series, pulsation series, (em dupla e sozinhos)*
 - *sphinx series e abdominal series (cycle 1 e cycle 2)*
 - Registro no diário de campo
 - Diálogo coletivo

Figura 70: Projeção do esquema das atividades do 9º encontro.
Edição de imagem: Rosana Rosário e Joelson Barros

Diante das projeções os participantes tinham clareza sobre o que seria desenvolvido durante o encontro, bem como maior facilidade no registro no diário de campo de cada um.

O segundo ajuste ocorreu após a realização do 3º encontro, em que o objetivo era trabalhar o princípio denominado *respiração cria movimento e movimento cria respiração*. Foram executados alguns exercícios respiratórios e, posteriormente, os movimentos de *arch and curl, spiraling twists, sideways arches e waves*, do método Gyrokinesis, em dupla e depois sozinhos. Em seguida foi executada a série *spinal motions*, porém, apenas os movimentos correspondentes aos trabalhados em dupla, excluindo a série denominada *Leg/Hip series*. Por ser o primeiro encontro em que seriam realizadas essas atividades, limitou-se a desenvolver somente as séries iniciais propostas pelo método Gyrokinesis. No final da parte prática do encontro, foi solicitado que os alunos caminhassem pela sala para perceber como o corpo se encontrava após as atividades.

Alguns participantes revelaram que perceberam seus corpos divididos em duas partes: a de cima e a de baixo. Essa divisão ocorreu a partir das diferenças de sensações observadas no próprio corpo. “(...) “quando a gente levantou e caminhou, eu senti toda a parte de cima do meu corpo mais leve, mas a parte de baixo estava mais pesada” (La Bayadère, depoimento oral, 2016, janeiro 14).

Essa sensação de corpo fragmentado também foi compartilhada pelo participante Spartacus, o qual afirmou: “(...) na hora que você disse ‘andem pela sala’, eu senti a mesma

sensação que a La Bayadère teve. Pra cima leve e pra baixo pesado. Como se estivesse, enfim, sem movimentar a perna, mas o resto do corpo leve” (depoimento oral, 2016, janeiro 14). O participante Corsário também revelou ter sentido o corpo dividido, porém, de maneira inversa ao que foi relatado nos dois depoimentos anteriores: “(...) eu tô sentindo a perna mais leve. Mas do tronco pra cima tá tudo bem pesado.” (depoimento oral, 2016, janeiro 14).

Tais depoimentos possibilitaram o que há de essencial dentro da investigação-ação: a exploração reflexiva da prática do professor (Coutinho *et al.*, 2009). Assim, a partir dos depoimentos e da leitura sobre a educação somática, a qual reforça a negação do dualismo corporente, refleti sobre a forma como estava sendo conduzida a aula do método Gyrokinesis na pesquisa de campo. Foi verificado que não poderia realizar o encontro executando somente uma parte da aula, no caso, a parte do banco, uma vez que Horvath (2008) estruturou a aula de Gyrokinesis em quatro partes: sentados no banco, em pé, no solo, e novamente em pé.

Desta forma, foi determinada a execução das quatro partes da aula sugeridas pelo método Gyrokinesis, proporcionando uma sensação de equilíbrio e leveza nos participantes. Fato este observado no depoimento da participante La Bayadère sobre o 4º encontro: “(...) quando a gente andou, (...), eu senti o corpo todo, hoje, mais leve, e não separado como no encontro passado. A caixa torácica, assim, cheia de ar. As pernas, eu senti juntas aqui do fêmur com a bacia, senti que elas tinham se movimentado, que elas estavam ativas de alguma forma (...)” (depoimento oral, 2016, janeiro 19). Este depoimento é complementado pelo registro de Sylvia, em que a mesma afirma: “(...) hoje percebi o meu corpo mais leve em relação aos encontros anteriores (...) sinto que meu corpo foi trabalhado por completo (...) sinto leve e com as energias renovadas” (diário de campo registrado em 2016, janeiro 19).

Outro ajuste realizado ocorreu com base nos depoimentos do participante Corsário, pois alegava dificuldades para realizar alguns exercícios que trabalhavam a amplitude de movimento: “(...) Eu tenho muita dificuldade. Eu sou todo duro. Tenho encurtamento em tudo que é tendão” (depoimento oral, 2016, janeiro 14). Em outro encontro, o mesmo participante revelou: “(...) nos movimentos novos senti dificuldade por causa dos encurtamentos que tenho na perna e das cirurgias. Eu não conseguia esticar totalmente, sobretudo na ponte invertida⁷¹,

⁷¹ Ponte invertida, tradução atribuída ao movimento *cat back into reverse bridge*, o qual foi descrita no capítulo 02, na seção 2.3.2, em que foram detalhados todos os exercícios realizados nos encontros.

que foi o mais difícil para eu tentar esticar a perna e deixar o calcanhar no chão, mas me esforcei o máximo” (depoimento oral, 2016, janeiro 26).

Desta forma, no encontro seguinte, foi sugerido ao participante a utilização de uma almofada para auxiliar nas atividades que exigiam amplitude de movimento, com objetivo de diminuir as dores e proporcionar o ganho de flexibilidade, principalmente na parte posterior das pernas. Por exemplo, ao realizar o *standing for all 4's* (Figura 71), o participante alegou que o uso da almofada auxiliou no alongamento, além de colaborar na execução dos movimentos da aula da técnica da dança clássica: “(...) No *standing for all 4's* eu consegui encostar a mão na almofada, aí quando eu coloquei a almofada, eu tentei afundar a minha mão e trabalhei bastante o posterior da perna toda, e isso ajudou na barra” (depoimento concedido em 2016, março 15).



Figura 71: *Standing for all 4's* realizado com auxílio da almofada.
Edição de imagem: Joelson Barros. Foto: Marina Mota

O quarto ajuste ocorreu após os depoimentos concedidos no 13º encontro, cujo objetivo foi de experimentar possíveis entrelaçamentos entre o método Gyrokinesis e quatro movimentos da técnica da dança clássica executados na barra: *demi-plié*, *grand-plié*, *battement tendu* e *battement glissé*. Desta forma, a dinâmica do encontro consistiu em realizar as sequências sugeridas e estimular o uso dos pontos de atenção, os princípios-chaves e os

conceitos complementares do método Gyrokinesis já estudados e vivenciados. Esse estímulo acontecia principalmente a partir dos diálogos realizados logo após a execução de cada exercício proposto.

Após a execução dos movimentos de barra, prosseguiu a realização dos movimentos de centro e do *allegro*. Porém, como o objetivo desta investigação é verificar os entrelaçamentos nos movimentos executados na barra, os participantes não foram, nesse encontro, instigados a realizar os entrelaçamentos nos movimentos executados no centro e no *allegro*. Diferente do que ocorreu com os exercícios de barra, não foram oportunizados momentos de diálogo e reflexão durante a execução destas sequências.

Desta forma, ao realizar o diálogo coletivo, ou seja, quando foram solicitadas as impressões e as reflexões sobre o encontro, os participantes relataram que iniciar a aula de dança clássica com uma sessão, mesmo que breve, do método Gyrokinesis, é muito bom para preparar o corpo para a aula. Além disso, entrelaçar as duas técnicas corporais, tal como foi realizado na barra, trouxe benefícios para a execução dos movimentos. No entanto, o mesmo não aconteceu nos movimentos do centro e do *allegro*.

(...) o exercício que eu mais gostei da barra foi o *grand battement*. Porque na frente a minha perna subiu muito mais do que eu pensava que ia subir, porque assim, eu nunca mais tinha feito e a perna foi alta, (...) eu contraí o abdômen e ela foi, assim sozinha, sem peso. E no centro, comparando, foi assim, como se eu tivesse voltado para o passado, ela estava super pesada, super dura, e aí ela foi bem baixinha. E eu acho que é porque, por conta do equilíbrio, e estar sem apoio. E também no centro a gente deixou um pouco de lado os princípios do Gyro. Eu não contraí, não me alonguei. Assim, comparando os dois, foram coisas totalmente diferentes (...). Até a respiração foi esquecida. Mas a barra eu achei ótima. Eu me senti bem mais alongada e respirei bem mais (La Bayadère, depoimento oral, 2016, fevereiro 23).

No depoimento da participante La Bayadère ficou evidenciada a necessidade de estimular os entrelaçamentos na aula inteira da técnica da dança clássica, e não somente em

alguma parte específica. Desta forma, mesmo não sendo objeto de estudo os movimentos realizados no centro e no *allegro*, notou-se que o estímulo e as reflexões sobre os movimentos executados nessas partes da aula foram importantes e precisavam integrar o processo investigativo.

Assim, durante os demais encontros, os entrelaçamentos foram estimulados em todas as partes da aula, a fim de proporcionar a aprendizagem dos movimentos, bem como proporcionar mudanças na forma de realizar uma aula da técnica da dança clássica. Essas observações podem ser verificadas no depoimento de Raymonda: “(...) no centro foi engraçado, porque no *grand battement* eu fiz tranquilo, diferente da aula passada que a perna estava pesada (...)” (depoimento oral, 2016, fevereiro 25). Também é importante destacar a reflexão da participante La Bayadère acerca dos estímulos para a realização dos entrelaçamentos nos exercícios do centro:

Bom, hoje foi, com certeza, diferente da aula passada (...), o centro foi totalmente diferente da aula passada, porque a gente já sabia a sequência e também porque eu, particularmente, pensei no Gyro no centro (...). E agora, no final da aula, eu estou me sentindo muito satisfeita com o que eu fiz diferente da aula anterior que eu fiquei meio frustrada, hoje foi muito legal (depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

A partir desses depoimentos compreendeu-se a necessidade de realizar as aulas da técnica da dança clássica estimulando os entrelaçamentos dos princípios-chaves, pontos de atenção e conceitos complementares do método Gyrokinesis em todos os movimentos propostos pelo programa *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (RAD).

Esses registros evidenciaram a importância da avaliação formativa durante toda a pesquisa de campo, uma vez que a partir dela foi possível informar à investigadora acerca dos efeitos reais das atividades propostas, permitindo, se necessário, a reorganização e a reformulação. Também contribuiu para que os participantes tivessem oportunidade de tomar consciência de suas dificuldades, reconhecer e corrigir seus próprios erros. E, por fim, permitiu que investigadora e participantes corrigissem suas ações, modificando-as, quando necessário, para obter melhores resultados.

3.2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS PARA ANÁLISE DOS DADOS

Após a descrição dos procedimentos metodológicos para recolha dos dados da investigação, serão apresentados os procedimentos metodológicos utilizados para analisar os dados obtidos. Bogdan e Biklen (1994/1991) afirmam que analisar é um processo que procura organizar, de forma sistemática, as entrevistas, as notas de campo e outros materiais utilizados, com objetivo de apresentar o que se encontrou durante a pesquisa de campo. Nesse sentido, esta investigação fez uso da análise de conteúdo, que segundo Moraes (1999), é usada para:

(...) descrever e interpretar o conteúdo de toda classe de documentos e textos. Essa análise, conduzindo a descrições sistemáticas, qualitativas ou quantitativas, ajuda a reinterpretar as mensagens e a atingir uma compreensão de seus significados num nível que vai além de uma leitura comum (p. 08).

Complementando, Bardin (2015/1977) salienta que a análise de conteúdo é um método empírico e que não existe um modelo único a ser seguido⁷². Porém, baseada na proposta de Demazière e Dubar, Guerra (2006) apresenta uma análise de conteúdo compreensiva e indutiva que permite “(...) uma grande capacidade de interpretação, ou inferências, por parte do investigador” (p. 61). Nesse sentido, a análise de conteúdo se adequa ao domínio e aos objetivos pretendidos em cada investigação, podendo “(...) ser reinventada a cada momento (...)” (Bardin, 2015/1977, p. 32).

Diante dessas considerações, a abordagem escolhida para conduzir a análise de dados desta investigação foi a do tipo exploratória (Bardin, 2015/1977), uma vez que não se partiu de um conjunto de categorias pré-definidas, mas das consultas aos diários de campo e aos depoimentos transcritos, priorizando, assim, os temas que emergiram dessa leitura, para em seguida, definir as categorias.

⁷² Apesar de Bardin (2015/1977) afirmar que não existe um modelo único, a autora aponta vários tipos de análise de conteúdos, os quais podem ser agrupados em categoria, avaliação, enunciação, proporcional ao discurso, expressão, e a das relações.

Então, inicialmente foi realizada a fase de pré-análise (Bardin, 2015/1977), cujo objetivo foi organizar o material coletado, sistematizar e selecionar o *corpus* de documentos a ser analisado. Para isso, foram transcritos os depoimentos orais (Apêndice 6) e os diários de campo dos participantes (Apêndice 5).

Em seguida, efetivou-se a leitura do material e posteriormente a separação do *corpus* em unidades de registro, definidas como “(...) a unidade de significação a codificar e corresponde ao segmento de conteúdo a considerar como unidade de base, visando a categorização (...)” (Bardin, 2015/1977, p. 130). Destaca-se que essas unidades de registros podem ser palavras, sentenças, frases, parágrafos, temas, textos completos de entrevistas, diários ou livros.

É válido ressaltar que, ao mesmo tempo em que eram selecionadas as unidades de registro, também eram registrados, na margem do *corpus*, os temas em que cada unidade de registro se enquadrava⁷³. Na Figura 72 é apresentado este procedimento referente à análise dos depoimentos do 6º encontro da pesquisa de campo.

6º Encontro (2016, janeiro 26)

Conceitos do método Gyrokinesis: *Narrowing of the pelvis*; e *Seed center*.

Apolo: Bom pra mim, onde eu senti mais dificuldade foi no chão. Com a perna em diamante e tentar juntar os isquios. Percebi que tenho que trabalhar isso como um conjunto. E isso eu senti no final. Senti meus isquios próximos. Minha coluna reta, a respiração normal. E no final senti corpo estabilizado, leveza. A dificuldade foi no chão mesmo. Também tem aquela questão de quando a gente dança, a gente não só gasta o físico, mas também o psicológico. Porque de tanto a gente quer fazer o perfeito, e não consegui aperfeiçoar o movimento, a gente fica, fica, e fica. Ai a gente esquece do psicológico! Acho que a gente fica mais cansado por causa disso. Porque a gente esquece de respirar e quer fazer o movimento, mas às vezes a gente não consegue. Pra ser bailarino tem que ter o psicológico bom. Porque estar numa sala e o professor gitar, gitar! Cobrar e cobrar! Exigir! Repete! Faz de novo! Essa tensão faz a gente esquecer do próprio corpo. E aqui a gente tem uma liberdade de pensar sobre o movimento que estamos fazendo. Calma, paz, tranquilidade. Que na sala de aula de ballet é difícil a gente ter.)

Giselle: O que eu percebi hoje é que para o nosso corpo estar em equilíbrio é preciso conectar com tudo. Não é só uma parte. E depois que a gente entra nesse nosso equilíbrio corporal e mental a gente sente uma sensação boa, eu senti. E engraçado como essa sensação é estranha porque a gente não trabalha isso no dia a dia, nas aulas. Enfim, não deveria ser estranho, deveria ser uma coisa normal, porque é o equilíbrio. É o bem estar. Percebi bastante isso hoje.

La Esmeralda: Durante os exercícios, pra gente é estranho demais a sensação, mas quando acaba, que a gente pára, percebe o corpo, ai a sensação se torna maravilhosa. Porque a gente sente que o trabalho valeu a pena. Nos exercícios de chão eu também tive um pouco de dificuldade na questão da flexibilidade, mas eu achei ótimo, principalmente pra gente que é bailarino que tem que trabalhar mais essa parte de flexibilidade, por exemplo, encostar a barriga na perna, eu gostei muito. Tem que ter mais vezes. A primeira vez que a gente faz é uma dificuldade, né? Porque a gente quer prender. Mas ai faz as repetições dos exercícios, e vai percebendo a respiração, ai fica muito mais fácil. E sobre esse assunto, do professor que quer ver a diferença, a qui, a senhora orienta a gente para que cada repetição o movimento seja

[RR140] Comentário: Dificuldades: aplicar os conceitos do GKS com os movimentos

[RR141] Comentário: Sensação: corpo estabilizado, leve.

[RR142] Comentário: Aulas tradicionais de dança clássica: desgaste psicológico

[RR143] Comentário: Sensações de corpo pleno, equilíbrio, unem.

[RR144] Comentário: Sensação de bem estar.

Figura 72: Seleção do *corpus* e o registro dos temas.
Edição de imagem: Joelson Barros

⁷³ Segundo Campos (2004), existem várias opções na escolha dos recortes, mas percebe um interesse maior pela análise temática, o que leva ao uso de sentenças, frases ou parágrafos como unidades de registro a serem analisadas.

Na Figura 72 encontram-se algumas unidades de registros selecionadas diretamente do depoimento oral transcrito, e no lado direito da margem os temas que foram surgindo mediante a leitura. Desta análise emergiram 140 unidades de registros, encontradas no referencial teórico, nos diários de campo e nos depoimentos, distribuídos em 65 temas, as quais se encontram relacionadas abaixo:

Uma vez identificadas as unidades de registros, deu-se início ao processo de categorização, que consistiu no agrupamento dos temas encontrados, considerando o que havia de comum entre eles. Foram, então, construídas tabelas temáticas compostas pelas unidades de registros identificadas. No Quadro 10 é apresentado este procedimento referente ao tema ‘auto-observação’.

Tema	Participante	Encontro	Unidades de registro
Auto Observação	Sylvia	3º	Agora, fazendo uma relação, eu não sei se é eu que ‘esqueço’ de fazer o processo da respiração, mas eu percebo que na hora da movimentação, em alguns momentos, a respiração falha. Aí eu me toco e digo pra mim mesma: “meu Deus! Eu não tô fazendo o processo da respiração.” (risos). Então eu acho que no dia a dia eu estou assim. Eu estou dançando, é aquele negócio, da bailarina está dançando prendendo a respiração e o professor pede: “Respira! Respira!”. E nesse exercício que foi fazer esse entrelaçamento do exercício da respiração, eu percebi isso, que em algum momento eu me indagava: “Cadê a respiração?”. Então eu não sei se no meu dia a dia, provavelmente no meu dia a dia, eu esteja também assim. De vez em quando eu dou um estalo (risos).
	Paquita	9º	(...) eu acho que o trabalho da 5ª linha foi muito legal para pensar o <i>flex</i> pelo calcanhar. E na hora de colocar os dois dedos no pé, eu prestei atenção que compenso mais para um lado que para o outro. E fiquei pensando que no <i>ballet</i> , ao fazer meia ponta eu também faço isso. Agora irei me conscientizar mais pra equilibrar isso e fazer força igual.
	Talismã	20º	A respiração, eu percebo o quanto ainda prendo bastante a respiração. E o quanto eu preciso praticar bastante essas coisas. Se não a gente vai esquecendo.

Quadro 10: Tabela Temática sobre o tema ‘Auto Observação’ e as unidades de registro correspondentes.

Feito isso, realizou-se a seleção desses temas, excluindo as palavras repetidas ou sinônimas, deixando apenas aquelas mais representativas de um determinado tema. Em seguida, foi feita outra análise minuciosa, que permitiu realizar um novo reagrupamento

dentro de cada tabela temática, definindo assim as categorias iniciais. O Quadro 11 apresenta como foi criada a categorias inicial denominada ‘Observação’.

Temas	Categoria Inicial
Auto Observação	Observação
Observação do outro	
Observação e aprendizagem	
Observação e autocorreção	

Quadro 11: Formação da Categoria Inicial denominada Observação

Logo após, cada tema e cada categoria inicial foram analisadas de acordo com a teoria correspondente, resultando na formação das categorias intermediárias, as quais foram agrupadas por similaridade de conteúdo. O Quadro 12 apresenta a categoria intermediária denominada ‘Estratégias da Educação Somática’.

Categorias Iniciais	Categorias Intermediárias
Observação	Estratégias da Educação Somática
Toque	
Comparação de partes do corpo e sensações corporais	
Imagens mentais	
Repetição do movimento	

Quadro 12: Formação da Categoria Intermediária denominada Estratégias da Educação Somática

À medida que se entrelaçavam as cadeias de significações, as categorias intermediárias foram submetidas a um tratamento de dados que conduziram até à formação das categorias finais, com diferentes códigos e direcionamentos, mas ao mesmo tempo complementares. Assim, foram definidas as três categorias finais: a percepção corporal e o processo de sensibilização; a técnica de dança clássica como processo investigativo; e o corpo/*soma* da dança clássica.

Todas elas resultantes do constante diálogo entre os princípios da educação somática (Souza, 2012), as ciências cognitivas (Damásio, 2011/2009; 2012/1994; 2015/1999; Gardner et al., 2010/2009; Maturana e Varela, 2001/1984), os conceitos de percepção (Merleau-Ponty, 2015/1945), estesiologia (Nóbrega, 2008; 2011), sensibilização (Imbassaí, 2003) com os dados coletados das entrevistas e do diário de campo dos participantes.

No Quadro 13 são apresentadas as categorias encontradas e classificadas como iniciais, intermediárias e finais, formadas a partir da coleta dos dados da pesquisa de campo e do diálogo estabelecido com o referencial teórico utilizado.

Categoria Inicial	Categoria Intermediária	Categoria Final
Observação	Estratégias da educação somática	Percepção Corporal e o Processo de sensibilização
Toque		
Comparação de partes do corpo e de sensações		
Imagens mentais		
Repetição do movimento		
Percepção Corporal	Resultados	
Sensações		
Assimilação dos princípios		
Executar os movimentos da técnica de dança clássica com os conteúdos do método Gyrokinesis	Aplicabilidade do método Gyrokinesis nas aulas de técnica de dança clássica	A técnica de dança clássica como processo investigativo
Iniciar a aula de técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis	As mudanças na estrutura das aulas de técnica de dança clássica	
Diálogos e partilhas		
As aulas tradicionais de dança clássica	O professor provocador e o aluno investigador	
Vivências e Descobertas		
O papel do aluno		
O papel do professor		
Relação professor e aluno		
Corpo vivo, indivisível e indissociável da consciência.	O corpo da educação somática	Corpo/soma da dança clássica
Procura conhecer o próprio corpo		
Paradigma cartesiano	O corpo da dança clássica a partir das experiências dos participantes	

Quadro 13: Categorias de análise

Após a categorização, iniciou-se o processo de interpretação e análise do material coletado, quando foi possível realizar as inferências, procurando não apenas compreender o sentido da fala dos participantes da pesquisa de campo, mas também procura outras significações a partir do referencial teórico construído no decorrer de toda a investigação (Bardin, 2015/1977; Campos, 2004). Este diálogo produzido entre o saber construído cientificamente e as informações obtidas na pesquisa de campo serão apresentadas no capítulo seguinte.

4. AS CATEGORIAS ENTRELAÇADAS: a educação somática nas aulas de técnica de dança clássica

Neste capítulo são apresentadas e analisadas as categorias encontradas a partir do uso da metodologia da análise de conteúdo que resultou na formação de três categorias: a percepção corporal e o processo de sensibilização, a técnica da dança clássica como processo investigativo, e corpo/soma da dança clássica. A primeira categoria está relacionada com as dinâmicas de sensibilização realizadas na pesquisa de campo, as quais fizeram uso de algumas estratégias da educação somática, tais como o toque, a observação, o uso de imagens mentais, as comparações de partes do corpo e de sensações e a repetição do movimento, como fios condutores da percepção corporal.

Primeiramente, essas estratégias foram utilizadas nos encontros específicos do método Gyrokinesis, e posteriormente, nos encontros em que foram realizadas as aulas da técnica da dança clássica. Esta categoria evidenciou que um dos princípios da educação somática priorizado pelos participantes foi o da percepção corporal como instrumento de mudança de padrões de movimentos automatizados.

A segunda categoria, intitulada, '*A técnica da dança clássica como processo investigativo*', compreende a técnica não como sinônimo de desenvolvimento e aquisição de habilidades corporais, mas como um processo investigativo capaz de possibilitar caminhos para a aprendizagem. Especificamente na presente investigação, este processo investigativo ocorreu a partir da assimilação dos conteúdos do método Gyrokinesis desenvolvidos na primeira parte da pesquisa de campo, e, posteriormente, a partir dos entrelaçamentos desses conteúdos com os movimentos realizados no programa de aula da técnica da dança clássica *Intermediate Foundation* da Royal Academy of Dance (RAD).

Nesse sentido, três fatores foram importantes para o processo de ensino e aprendizagem da técnica como processo investigativo, os quais compreenderam: (1) a aplicabilidade do método Gyrokinesis nas aulas da técnica da dança clássica; (2) as mudanças na estrutura das aulas da técnica da dança clássica; e (3) o professor como provocador e o aluno investigador. Estes fatores contribuíram para que cada participante fosse responsável pelo próprio processo de aprendizado e sobre as descobertas dos seus próprios procedimentos e estratégias de execução das sequencias propostas. Verificou-se também um diálogo desses fatores com o

princípio da autonomia, sugerido pela educação somática e discutido no Capítulo 2 da presente investigação.

Nessa categoria, também estabeleceu um diálogo entre o princípio da relação corpo e ambiente e os conceitos de *autopoieses* de Maturana e Varela (2001/1984) com os diálogos coletivos realizados ao longo da pesquisa de campo, e, nesse sentido, é salientado que o conhecimento se dá pelo corpo a partir das experiências vividas, e, desse modo, o contexto ou o ambiente no qual o homem está inserido é parte integrante e determinante do processo de aprendizagem, bem como a partilha dessas vivências.

A terceira categoria nomeada *Corpo/Soma da dança clássica*, traz a discussão sobre corpo, a partir do conceito de soma de Hanna (1986) e do princípio da educação somática sobre a unidade corpo e mente, bem como as imbricações desta discussão nas aulas da técnica da dança clássica proposta na pesquisa de campo. Estes aspectos permitiram a compreensão de uma aula da técnica dança clássica pautada na educação somática.

Essas três categorias trazem elementos que fomentam a reflexão a respeito do problema desta investigação: Como realizar os entrelaçamentos entre o método Gyrokinesis e as sequências de barra descritas no programa do *Intermediate Foundation* da Royal Academy of Dance (RAD), de forma a contribuir para o processo de ensino e aprendizagem na técnica da dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA) – Brasil? Desta forma, essas categorias não podem ser compreendidas como categorias independentes, mas como dispositivos, uma vez que cada categoria se articula com a outra e dentro delas mesmas, ou seja, estão entrelaçadas. Porém, para melhor compreensão sobre a formação de cada uma, este capítulo está organizado em três subcapítulos, onde cada um corresponde uma categoria.

4.1 A PERCEPÇÃO CORPORAL E O PROCESSO DE SENSIBILIZAÇÃO

A primeira categoria formulada evidencia que o princípio da educação somática norteador da pesquisa de campo foi o da percepção corporal como instrumento de mudança de movimentos automatizados. Esta percepção ocorreu a partir do conhecimento do próprio corpo e de suas potencialidades (Souza, 2012). Verificou-se que a vivência no método Gyrokinesis contribuiu para o conhecimento corporal dos participantes, bem como forneceu conhecimentos para alterar execuções de um mesmo movimento. Também evidenciou a

importância do se conhecer, principalmente os próprios limites corporais, para evitar dores e/ou lesões, tal como se verifica no depoimento do participante Apollo, o qual afirma que:

(...) esse método trabalha muito a questão da respiração e o controle do teu corpo. Tu aprendes a conhecer até o limite que o teu corpo vai. Eu aprendi sobre a minha coluna. Eu sempre quero levantar mais, e vi que tenho que conhecer os limites do meu corpo. Porque com o passar do tempo pode me prejudicar mais tarde. Mas se eu aprender a executar certo eu evito certas lesões. (Apollo, depoimento oral, 2016, janeiro 14).

Este registro está em consonância com Bolsanello (2010), quando esta afirma que a educação somática tem como o eixo de atuação o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação. É válido ressaltar que a educação somática se fundamenta no aprofundamento da percepção corporal como um meio para transformar padrões de movimento e atitudes motoras, como também, para o conhecimento de si, a partir dos referenciais sensoriais do corpo (Fortin, 2011; Souza, 2012; Baldi, 2014). Desta forma, torna-se necessário estar com a capacidade perceptiva aguçada e sensível para receber os estímulos e poder interpretá-los, através do processo de sensibilização (Imbassai, 2003).

Para este processo, os métodos de educação somática utilizam algumas estratégias que contribuem para este despertar das sensações e fornece caminhos para interpretá-las. Além disso, essas estratégias estimulam o (re)conhecimento dos limites e das possibilidades a partir das descobertas e experimentos realizados no próprio corpo, resultando na transformação gradual dos padrões de movimento.

Nesse sentido, para a realização do processo de sensibilização, tanto nos encontros destinados a execução do método Gyrokinesis, como os destinados às aulas da técnica da dança clássica, fez-se uso de algumas estratégias na e para a execução dos movimentos. Essas estratégias compreendem: o toque; a comparação de partes corpo e de sensações corporais; a observação; o uso de imagens mentais; e a repetição do movimento.

4.1.1 Toque

A estratégia do toque, como já dissertada no Capítulo 2 dessa tese, é utilizada no processo de ensino e aprendizagem tanto nos métodos da educação somática, como também na dança (Bolsanello, 2005; Franklin, 2006/2004). Porém, é necessário descrever como esta estratégia foi aplicada na pesquisa de campo, e quais as implicações deste recurso para esta investigação.

Assim, esta estratégia ocorreu em diversos momentos e com diferentes objetivos tais como despertar sensações de relaxamento e/ou de leveza, facilitar a compreensão de um movimento ou de um conteúdo, reconhecer partes do corpo, como também para promover alívio de tensões e/ou dores. É importante registrar que esta estratégia, muitas vezes, era previamente definida no roteiro do encontro, porém, quando se percebia a necessidade de realizar alguma atividade que envolvesse o toque, isso era feito com intuito de melhor esclarecer um movimento ou para despertar sensações.

Assim, a primeira estratégia utilizada foi o tocar-se, a partir das sessões de automassagem e de esfoliação, sugeridas por Horvath (2008), com objetivo de estimular o corpo de forma sistêmica. Nos depoimentos cedidos, bem como no registro do diário de campo, observou-se que após desenvolver a automassagem, os participantes relataram que foi possível reconhecer detalhes do próprio corpo, que até então eram desconhecidos, ou até mesmo, não observados por eles. A participante Raymonda destaca que “(...) a primeira coisa que senti foi ficar impressionada com a massagem em regiões que eu nunca tinha pensando. Nos olhos. Nas orelhas. Senti como se estivesse acordando (...) é uma sensação boa.” (depoimento oral, 2016, janeiro 07). Complementando este registro, o participante Corsário revelou que:

Teve lugares que eu nunca massageei. Aqui, nas têmporas, aqui atrás (occipital). Até a questão de colocar as mãos por dentro das costelas. Massagear aqui, eu nunca pensei. E foi uma sensação boa. Parece que me conectei mais com o meu próprio corpo. Então é como se a gente estivesse conhecendo mais, mesmo. Foi bem relaxante. (Corsário, depoimento oral, 2016, janeiro 07).

Os depoimentos dos participantes Raymonda e Corsário revelam que, através da sessão de automassagem, os mesmos aprenderam, de maneira gradual, a se conhecer e a perceber outras partes do próprio corpo pouco observadas por eles mesmos. Além disso, também revelaram a sensação de relaxamento e de despertar. Para Imbassaí (2003) este ato de reconhecer o próprio corpo contribui para o desenvolvimento da percepção corporal e requer uma disponibilidade, que por sua vez colabora para a compreensão das sensações que são evidenciadas ao longo do processo de sensibilização.

Nesse sentido, o processo de sensibilização realizado na pesquisa de campo foi, em grande parte, uma experiência tátil, e que, a partir das sessões de automassagem, foi proporcionado aos participantes o conhecimento do próprio corpo, como também, contribuiu para o alívio de tensões e dores. A este respeito, Csordas (2008/2002), ao salientar sobre a noção de modo somático de atenção com o próprio corpo, afirma que “(...) a atenção a uma sensação corporal pode então tornar-se um modo de estar atento ao meio intersubjetivo que ocasiona aquela sensação” [sublinhado do autor] (p.372). Dentro deste contexto, Bolsanello (2005) complementa que nas aulas de educação somática pode-se utilizar alguns acessórios que se tornam referências de contato com a pele, e, assim, contribui para o praticante “conhecer” partes do próprio corpo e de estar mais atento às sensações. Assim, além das sessões de automassagem, também foram realizadas sessões de esfoliação, em que os participantes utilizavam uma toalha de banho para a realização da fricção desse objeto com a pele.

Essa atividade, associada à respiração, despertou a sensibilidade superficial e profunda da pele, as quais são necessárias para o desenvolvimento da percepção consciente da pele, de suas funções e de sua relação com o interior do corpo. Nesse sentido, a sessão de esfoliação proporcionou principalmente as sensações de limpeza e de pele macia, tal como foi registrado pela participante Talismã: “(...) a pele fica tão macia que eu até agora ainda estou sentindo. E o corpo parece que ficou mais aberto para receber os estímulos externos (...)” (depoimento oral, 2016, janeiro 12). Outro depoimento que corrobora com esta afirmação é o da participante Carmen, em que a mesma afirma que:

Sobre o exercício da toalha que a gente fez, pareceu o da 1ª aula. E mesmo sendo o mesmo exercício, mas tem sensações diferentes. O primeiro [automassagem] me deixou mais relaxada. Me achei mais leve. Já dessa vez, eu me achei com a pele mais macia. Bem diferente a sensação. (Carmen, depoimento oral, 2016, janeiro 12).

Esses depoimentos evidenciam que a sessão de esfoliação predispõe o corpo das participantes para alguma atividade. Esta questão, de preparar o corpo para novos estímulos ou atividades, também foi ressaltado por alguns participantes após a realização da sessão de automassagem. Tal fato demonstra que o trabalho concretizado a partir do tato, seja através da automassagem ou através da esfoliação, foi uma das formas encontradas, ao longo da pesquisa de campo, para proporcionar a sensibilização da pele, e com isso, contribuir para o despertar das percepções corporais, disponibilizando o corpo para novas atividades.

Como já abordado no Capítulo 2, o relaxamento é essencial numa aula que visa a percepção corporal, uma vez que irá permitir que o corpo esteja disponível para o despertar das sensações e conseqüentemente, predispondo este corpo para as informações que virão no decorrer do encontro (Imbassaí, 2003). Complementando estes aspectos, Bolsanello (2005) afirma que um dos objetivos do professor da educação somática é de levar o aluno a tomar contato com as próprias sensações, despertando assim a atenção do aluno para o seu próprio corpo.

Porém, Csordas (2008/2002) evidencia que nós não somos subjetividades isoladas, presas no nosso próprio corpo, e por isso, o autor afirma que o modo somático de atenção significa também a atenção aos corpos dos outros. Nesse sentido, além do toque no próprio corpo, foram realizadas atividades que promoveram o toque no corpo do outro, o qual contribui para a compreensão de como realizar um determinado movimento, seja pelo toque recebido, ou pelo toque fornecido.

Por exemplo, em alguns encontros da pesquisa de campo, foram realizadas atividades em duplas para que os participantes compreendessem a movimentação de mobilização da coluna do método Gyrokinesis. O trabalho em dupla consistiu em um participante auxiliar o movimento do outro através do toque e da manipulação da coluna vertebral. Nas Figuras 73 e 74 são revelados dois momentos desta dinâmica:



Figura 73: Mobilização da coluna *spiraling twists* em dupla.
Fonte: *Frame* de vídeo do 2º encontro.



Figura 74: Mobilização da coluna *arch & curl* em dupla
Fonte: *Frame* de vídeo do 3º encontro

Na Figura 73, encontra-se um registro em que podemos visualizar os participantes da pesquisa de campo realizando o toque no outro para facilitar a compreensão dos movimentos de torções da coluna vertebral, denominado *spiraling twists*. Na Figura 74 é registrado o toque facilitador para compreender os movimentos de flexão e extensão da coluna, chamado de *arch & curl*. As duas imagens mostram alguns participantes direcionando o movimento, a partir do

tocar, enquanto outros participantes permitem ser tocados, para então aprender sobre a movimentação da coluna.

(...) essa parte da coluna foi uma proposta boa pra mim, porque eu tenho muita dificuldade de deixar a coluna no lugar, e essa proposta de fazer o arco e a flexão veio para eu ter a consciência do quadril, da respiração. Com a ajuda do toque eu me senti menos tensão no movimento, eu me senti mais maleável. (Petruska, depoimento oral, 2016, janeiro 12).

A partir do depoimento do participante Petruska, percebe-se que, pelo toque, foi possível liberar as tensões e com isso o movimento se tornou mais leve. Tal fato complementa a afirmação de Imbassaí (2003), a qual adverte que é por meio do toque que se elimina toda a tensão e a contração que se acumula no corpo, todas as couraças musculares e psíquicas que normalmente mantêm o corpo tenso e contraído, inibindo a capacidade perceptiva das sensações.

Estas contribuições do toque para a compreensão do movimento também foram observadas pela participante La Bayadère, em que afirma que “Quando a senhora fez em mim, com o toque, entendi que não era só o pescoço que tinha que levantar, mas tudo isso aqui, toda essa parte de cima do corpo.” (depoimento concedido, 2016, fevereiro 02). A participante refere-se ao toque realizado na execução do movimento de *arch* da *cat back series* (Figura 75), em que a participante compreendeu que o movimento é realizado a partir da mobilização da coluna, em especial a parte torácica e não somente a projeção da cabeça para trás, como realizado anteriormente.



Figura 75: Estratégia do toque no *cat back series*
Fonte: *Frame* do registro em vídeo do 8º encontro

Desta forma, reconhecer o próprio corpo, bem como o do outro, requer uma disponibilidade corporal para despertar a sensibilidade e o reconhecimento das sensações, desenvolvendo, assim, a percepção corporal. E nesse aspecto, o toque deixa registrado no corpo a sensação da movimentação, que ora foi trabalho em dupla, ora, sozinho. Foi observado que, a partir desse registro, o corpo já reconhece o caminho que deve percorrer, bem como as estruturas ósseas e musculares que devem ser convocadas no ato da movimentação. Tal fato pode ser observado no depoimento da participante Carmen:

Eu acho que com a ajuda do colega contribuiu bastante pra gente ter noção melhor de como executar o movimento. Porque quando fomos depois fazer individualmente, já deu pra ter uma sensação diferente. (...) Facilitou na hora de executar os movimentos. Parece que ficou mais fácil de fazer. (Carmen, depoimento oral, 2016, fevereiro 12).

Complementando estas observações, a participante La Sylphide acrescenta que:

(...) pra mim o toque se torna essencial porque quando você faz isso aqui no meu pé, pegou, puxou, eu senti a intensidade do movimento que tem que ser feito quando eu estiver só. Então o toque do colega já fica no meu corpo. Já tenho a intenção, que não tinha quando estava sozinha. Parece que eu sinto a mão do colega, mesmo fazendo o exercício sozinha. (La Sylphide, depoimento oral, 2016, fevereiro 12).

Diante desses depoimentos, verifica-se que o toque favoreceu a memória corporal a partir da sensibilização da pele. Esta estratégia funcionou como um meio de (re) ativação do sistema proprioceptivo. Isso é possível porque este sistema possui receptores na pele, nos músculos, nos ligamentos, nos tendões e nas articulações e é responsável para informar ao cerebelo as diferenças de pressão sobre o corpo e de sua orientação no espaço (Bolsanello, 2005). Estas informações são necessárias à sobrevivência do organismo e à manutenção da saúde, e por este motivo permanecem registradas no corpo dos participantes, a partir do toque recebido.

Foi também observado que para além da contribuição do toque para a compreensão da realização de alguns movimentos, o uso desta estratégia contribuiu para a apreensão de alguns conceitos complementares, pontos de atenção e princípios-chaves do método Gyrokinesis. Por exemplo, os conceitos da 5ª linha e do *scooping* foram compreendidos a partir da estratégia do toque.

Para tal, foi realizada uma atividade que consistiu na formação de duplas (Participante 1 e Participante 2). Em seguida, sentados no chão, frente a frente, o Participante 1 foi orientado a usar a parede como suporte para as costas, posicionando uma das pernas estendida frontalmente, e a outra, em alguma posição confortável. Importante observar que o pé da perna estendida esteve inicialmente em flexão dorsal.

O Participante 2 foi orientado a manipular o pé da perna estendida do Participante 1, primeiramente colocando os dedos polegares na região inferior do pé do Participante 1, nos ossos sesamoides do I metatarsal e na cabeça do V metatarsal, conforme a Figura 76:



Figura 76: Dedos polegares nos ossos sesamoides do I metatarsal e na cabeça do V metatarsal do participante 2.

Fonte: *Frame* de vídeo Encontro 9.

O Participante 2 realizou uma leve pressão com os dedos, enquanto o Participante 1 realizou a flexão plantar do pé, empurrando os polegares ali posicionados. Em seguida, foi solicitado que observassem se os polegares estavam sendo empurrados de forma equilibrada ou não. Posteriormente, o Participante 2 segurou com as duas mãos o pé do Participante 1 (Figura 77), puxando para si e criando espaço articular no tornozelo para movimenta-lo até a posição de flexão dorsal (Figura 78).



Figura 77: Participante 2 segurando com as duas mãos o pé do Participante 1
Fonte: Frame de vídeo Encontro 9.



Figura 78: Participante 1 em posição de flexão dorsal.
Fonte: Frame de vídeo Encontro 9.

Esse trabalho minucioso na articulação do pé revelou ser importante para ampliar a mobilidade e favorecer a descoberta de novos pontos de apoio, pois repercute para todo o corpo, uma vez que “(...) cada articulação integra um todo orgânico. Ao trabalhar

isoladamente uma articulação, ao dissociar partes do corpo, pouco a pouco torna-se possível recuperar a percepção da totalidade. A dissociação torna-se útil à associação” (Vianna, 2005/1990, p.136).

Além disso, foi observado que tal atividade colaborou para que alguns participantes compreendessem movimentos frequentemente utilizados numa aula de técnica da dança clássica, por exemplo, o *flex*, que corresponde à dorsoflexão. Tal fato pode ser confirmado no depoimento da participante La Bayadère, ao afirmar:

No começo da aula que a gente estava na parede e tinha que colocar a mão no calcanhar e empurrar, eu percebi o que era realmente o *flex*, porque eu fiz e percebi que estava diferente do que eu fazia antes. Eu não sei como eu fazia antes, mas eu não fazia do jeito que comecei a fazer, assim, empurrando o calcanhar. E o toque do colega ajudou bastante. E como isso foi no começo da aula, eu fiz toda a aula pensando no calcanhar (La Bayadère, depoimento oral, 2016, fevereiro 11).

Este depoimento, além de evidenciar a importância do toque para a correção do movimento e da consciência corporal, revela ainda que a informação fornecida pelo toque no corpo permanece durante toda a aula, até mesmo depois, quando havia apenas a sua sensação.

É importante ressaltar que nas atividades realizadas em dupla intercalavam-se os papéis entre quem fazia e recebia, com quem tocava e sentia. Desta forma, compreende-se que o toque das mãos não auxilia somente na sensibilidade da pessoa que recebe o toque, mas também na percepção do movimento do outro. E nesse sentido, o toque deve ser preciso e com a intenção adequada para auxiliar a movimentação.

Observou-se também que, tanto o toque no próprio corpo, como o toque no corpo do outro, proporcionou a cada participante a percepção e o conhecimento do próprio corpo e do corpo do outro, tanto em nível de estruturas ósseas, articular e muscular, como também a possibilidade de investigar os caminhos que se percorre para realizar um determinado movimento. Tal fato pode ser observado no depoimento da participante Sylvia a qual explica como ela melhor compreendeu o processo de respiração do próprio corpo:

Durante os exercícios, percebi com facilidade o meu tórax expandindo, as vértebras ganhando espaço, meus ísquios cravados no banco, meu abdômen sendo “queimado” internamente e a articulação coxofemoral ganhando espaço. Compreendi com muita facilidade essas sensações mencionadas, porque houve um contato físico em alguns pontos do meu corpo, que facilitou a resposta ao estímulo. Percebi que quando uma parte do meu corpo não estava respondendo adequadamente, bastava inserir uma leve pressão com as mãos no local, que o meu corpo correspondia melhor. Isso foi realmente interessante. Assim, também em relação a respiração, impressionante o resultado da musculatura, pois sentia meus músculos trabalhando com uma maior qualidade. (Sylvia, diário de campo, 2016, janeiro 14).

Esse depoimento permite compreender que, através de diferentes toques, é possível entrar em contato com a dinâmica de funcionamento dos músculos, das estruturas ósseas e das articulações, o que facilitou, no caso, a compreensão do processo da respiração e da execução dos exercícios propostos. Fortin (1999) foi quem observou que a educação somática, muitas vezes associada ao intuitivo e ao imaginário, se apoia sobre um saber clínico para realizar o entrelaçamento entre os conhecimentos objetivos e subjetivos. Devido a isso, os reformadores do movimento estimulam a compreensão da anatomia funcional⁷⁴ levando em conta sua experiência interior e sensível.

Nesse sentido é importante ressaltar que no desenvolvimento da pesquisa de campo foi apresentada aos participantes a nomenclatura óssea e muscular das estruturas que estava sendo convocadas em cada movimento. Strazzacappa (2012) salienta a importância da aprendizagem da anatomia para o desenvolvimento da consciência corporal, não só em termos anatômicos, mas também sensitivos. A autora ainda observa que esta aprendizagem de anatomia não é através de um estudo em cadáver, mas um estudo anatômico em um corpo vivo. Dessa forma, os conhecimentos em anatomia apreendidos, ao longo da pesquisa de

⁷⁴ Anatomia é a ciência que estuda a forma, a estrutura e a organização dos seres vivos, tanto externa (macroscópica) quanto internamente (microscópica). A anatomia macroscópica, conforme o enfoque recebe várias denominações, entre elas, anatomia funcional, a qual compreende o estudo dos segmentos funcionais do corpo, estabelecendo relações recíprocas e funcionais das várias estruturas dos diferentes sistemas (Costa, 2008).

campo, não estavam relacionados às visitas em laboratórios específicos de anatomia, nem no debruçar em atlas ou peças anatômicas, mas na percepção do movimento, a partir da realização de toque em si, do e no colega em partes específicas do corpo e da auto-observação.

Este conhecimento anatômico não é somente importante no campo da educação somática, mas também para a formação de professores de dança, e para os bailarinos (Lawson, 1988/1984), uma vez que, para cada combinação de exercícios realizados na barra e no centro, há a necessidade de ter objetivos claros e definidos, bem como priorizar o desenvolvimento de força muscular para o controle e proteção das articulações. No entanto, Domenici (2010) critica que, apesar de muitos professores que atuam nos cursos universitários de dança concordarem com a importância do estudo em anatomia, na prática, as técnicas de danças e a análise do movimento permanecem isolados uma da outra.

Talvez isso se justifica a partir de Haas (2011/2010), em que é salientado que a técnica de dança foi transmitida ao longo dos anos com pouca análise anatômica, e que tal tradição talvez tenha funcionado por gerações, mas atualmente, o conhecimento anatômico pode favorecer um treinamento mais eficiente. No entanto, Domenici (2010) salienta que são raros os professores de anatomia e cinesiologia que realizam abordagens específicas para dança e/ou tenham disponibilidade de interagir com as aulas de técnica de dança.

Nesse sentido, foi realizado, na pesquisa de campo, um diálogo entre o conhecimento anatômico, a estratégia do toque e os movimentos, o que revelou contribuir para o processo de ensino e aprendizagem sobre o corpo, o movimento e a técnica da dança clássica, uma vez que, a partir desse diálogo, os participantes começaram a entender as ações dos grupos musculares para realizar as diversas posições de dança, para efetuar combinações cada vez mais eficazes e com o menor gasto energético, sem fadigar músculos, tendões e ligamentos. Assim, os movimentos passaram a ser realizados, não mecanicamente, mas cientes de onde ele se origina e como se processa.

Dessa vivência, verificou-se que, a partir do toque, cada participante, após conhecer, observar e compreender o próprio corpo, foi capaz de realizar mudanças nos comportamentos e nos gestos, e como um dos resultados foi a possibilidade de realizar autocorreções. Esse fato pode ser observado a partir do depoimento do participante Spartacus, ao apontar a autocorreção como resultado da estratégia do toque:

(...) sobre o toque (...) a diferença foi exatamente sobre a correção. De como, por exemplo, passar por aquela movimentação da primeira vez que a gente fez, eu senti que estava fazendo de uma forma errada. Com o toque houve uma mudança. O movimento ficou melhor, na questão de como se colocar. O toque é muito bom para a questão da correção do movimento. (Spartacus, depoimento oral, 2016, janeiro 12).

O participante Spartacus evidenciou que, a partir da realização das atividades com toque, houve a compreensão do movimento e com isso foi possível efetuar ajustes necessários na movimentação, pois é com a autocorreção, e com a forma como se observa o próprio corpo, que o indivíduo realiza mudanças nos seus comportamentos e gestos. Além disso, foi também evidenciado que o toque trouxe resultados mais imediatos para a percepção e para a correção de movimentação para além do uso de palavras.

Assim, é necessário compreender que a qualidade do toque foi um importante instrumento no processo de ensino e aprendizagem em dança, pois auxiliou os praticantes a perceber, sentir, corrigir e compreender o movimento do/no corpo, a partir do conhecimento anatômico e cinestésico, contribuindo assim para a percepção corporal.

4.1.2 Comparação de partes e/ou sensações do corpo

Imbricada à estratégia do toque, encontra-se a estratégia de comparações de partes e/ou sensações corporais, que ocorreu, principalmente, em dois momentos: 1- na realização de uma atividade em um dos lados do corpo em que, antes de realizar o outro lado, os participantes eram estimulados a comparar e identificar diferenças existentes de cada lado; e 2- comparações das sensações e das diferenças corporais antes e depois de uma atividade realizada, sem estabelecer claramente a seção destinada a atividades sensoriais e as atividades motoras.

O primeiro momento ocorreu nas sessões de automassagem, em que, ao realizar em um pé o trabalho lento nas articulações, no colo e no arco do pé, afastando e alongando os dedos, os participantes foram incentivados a observar se havia alguma diferença entre o pé que havia recebido a automassagem e o outro. Os participantes identificaram algumas diferenças,

referindo-se às sensações de “leveza”, “pés espalhados”, de que “todos os ossos tocam no chão”, e com isso, acarretaram maior mobilidade nos pés, como registrado pela participante La Esmeralda.

Os exercícios de massagens dos pés foram maravilhosos! A diferença é gigantesca de um pé, que foi massageado, para o outro que ainda não foi. Realmente senti mais expandido e com facilidade para movê-lo (La Esmeralda, diário de campo, 2016, janeiro 07).

Contribuindo com esse registro, Vianna (2005/1990) observa que quando, por exemplo, trabalhamos os pés a partir de exercícios de sensibilização e toque, começamos realmente a conhecer os nossos próprios pés. O autor afirma que os pés ganham amplitude a partir da percepção dos movimentos realizados, e a diferença entre um pé que foi sensibilizado, para o outro que ainda não foi, é perceptível. Fato este que foi verificado no depoimento da participante Cinderella, ao atestar que:

(...) algo que achei muito interessante foi a questão da massagem nos pés (...) como meu pé tem essa curva, e quando eu fiz todos os movimentos, eu o senti bem no chão, sabe? Parece que tinha uma firmeza maior. Geralmente eu fico sem estabilidade. (Cinderella, depoimento oral, 2016, janeiro 07).

Este depoimento é melhor compreendido a partir de Lima (2010a) em que se afirma que os pés são importantes para o movimento humano. Não só porque o ser humano é bípede, e por este motivo utiliza os pés como principal ponto de apoio estrutural, mas também porque o movimento humano é, quase sempre, completa ou parcialmente, um acontecimento que se dá a partir da ação do pé (Lima, 2010a). Nesse sentido, promover estabilidade do movimento, a partir dos pés, revelou ser de uma importante condição, não só para quem dança, mas para o indivíduo.

A estratégia das comparações permitiu também que os participantes percebessem estados emocionais, dores e/ou regiões de tensão, e reconhecessem o funcionamento do

próprio corpo. A partir dessas percepções, foram capazes de autorregular seus corpos, uma vez que toda aula de conscientização corporal tem como proposta “atuar sobre o aparato corporal de modo a sensibilizá-lo, capacitando o aluno a detectar suas tensões e proceder à regulação das mesmas (...)” (Imbassaí, 2003, p. 53).

Nesse sentido, foram registrados alguns relatos sobre as percepções corporais dos participantes, no que tange ao controle de ansiedade, à melhora do processo respiratório e ao alívio da dor na coluna.

(...) eu pude perceber é que eu sou muito ansiosa e dificilmente eu me concentro em alguma coisa. Naquela hora que a gente fechou os olhos, que a gente ficou assim, eu consegui ter uma sensação boa, fiquei concentrada mesmo só no movimento, isso foi uma coisa muito boa. (Raymonda, depoimento oral, 2016, janeiro 07).

E eu gostei muito da parte da respiração. Como tenho problema respiratório, eu pude sentir mais né? Porque a gente abre as vias. Faz a massagem. Parece que vai abrindo. Eu consegui sentir a respiração melhor. É, assim, passa o ar direito eu senti como se tivesse liberado as vias respiratórias. (Les Noces, depoimento oral, 2016, janeiro 07)

E o que a gente trabalhou agora, trouxe muito relaxamento para a minha coluna, a ponto de não sentir mais dor que estava sentindo no início. (Spartacus, depoimento oral, 2016, janeiro 21).

A partir desses depoimentos, observa-se que os participantes ampliaram a percepção corporal e propagaram essa percepção para aspectos relacionados à saúde e ao bem-estar. Principalmente ao revelar as comparações dos próprios corpos no início e no final do encontro, e criar caminhos para autorregular o próprio corpo. Isso reafirma o que Bolsanello (2005) enfatiza, que a educação somática pode atuar em diferentes necessidades, entre elas, a diminuição de dores, a melhora da respiração, o relaxamento de tensões musculares, bem

como preconizar que o praticante tenha a capacidade de se autorregular procurando um estado de equilíbrio físico e psíquico.

Observou-se também que a estratégia da comparação foi bastante requisitada após a sessão de esfoliação. Os participantes revelaram a sensação de pele macia e de limpeza do corpo, e com isso perceberam seus corpos mais predispostos para a continuidade das atividades previstas no encontro.

Já havia tido uma experiência com o método Gyrokinesis antes, no entanto, foi maravilhoso relembrar as sensações. Primeiro, por conta da massagem com a toalha, pois tinha esquecido como o corpo se sente muito mais aberto para receber os estímulos externos e como a pele fica tão mais macia e leve. Segundo, por conta da sensação de estar em pleno contato com o corpo e estar se percebendo de verdade. (Talismã, registro diário de campo, 2016, janeiro 12).

Este depoimento corrobora com a afirmação de Imbassaí (2003) ao identificar que o despertar da sensibilidade e a tomada de consciência permitem apreender a estrutura corporal como um todo. Tal fato evidencia a importância desses dois fatores na área educacional, em especial da dança, uma vez que contribui para a compreensão de que o ser humano não é a soma das partes, mas um ser inteiro, uno (Hanna, 1986; Merleau-Ponty, 2015/1945).

Essa tomada de consciência se mostrou importante também para a reflexão sobre a execução dos movimentos propostos na pesquisa de campo e as sensações despertadas. Assim, os participantes foram estimulados a comparar a maneira de realizar determinados movimentos, com e sem a aplicação de algum princípio, conceito ou ponto de atenção do método Gyrokinesis. Observou-se que a aplicabilidade destes conteúdos despertou diferentes sensações, tais como leveza, amplitude de movimento, equilíbrio, estabilização, menos tensão, alívio de dores, entre outros.

É válido destacar que essas sensações não ocorreram somente nos encontros destinados à vivência do método Gyrokinesis, mas também na execução das sequências da técnica da dança clássica, proposta na segunda etapa da pesquisa de campo. Por exemplo, após a realização da sequência *grand battement* na barra, a qual consiste, no indivíduo posicionado

em pé, lançar a perna à frente, ao lado e atrás, os participantes foram estimulados a refletir sobre suas percepções durante o movimento. Para ilustrar essa passagem, trago o depoimento da participante Raymonda:

(...) hoje eu senti minha coluna alongada e a perna leve. (...) Eu sempre tive dificuldade de perceber meu corpo colocado pra executar os movimentos. Eu sinto que geralmente eu faço muito movimento indevido com a pelve na hora de lançar as pernas, mas hoje sinto um equilíbrio, uma estabilização e com isso a perna ficou mais leve. (Raymonda, depoimento oral, 2016, fevereiro 23).

Nesse depoimento, a participante revela a ampliação de sua percepção corporal ao compreender como o próprio corpo deve estar posicionado para a realização de algum movimento. No caso específico, a mudança de postura proporcionou equilíbrio, estabilização e leveza nas suas pernas, conduzindo-a para a autocorreção, e consequentemente, para a superação da dificuldade salientada. Além disso, essa percepção contribuiu para o aprimoramento técnico da dança clássica, uma vez que, sendo o *grand battement* um movimento que requer estabilidade da perna de apoio, controle na coluna, quadril nivelado para manter as pernas livres sem tensão (Minden, 2005; Royal Academy of Dance, 2015b/1997), a experiência realizada no encontro e as comparações efetivadas pela participante estão em concordância com que afirma Fortin (1999), de que o trabalho com educação somática proporciona refinamento técnico de bailarinos.

Tais observações demonstram que o principal resultado do uso da estratégia da educação somática denominada de comparação de partes e/ou sensações do corpo, seja ela aplicada numa aula de um método somático ou da técnica da dança clássica, foram as suas contribuições para o despertar das sensações e o conhecimento do próprio corpo, como também para os processos de ensino e aprendizagem dos movimentos da técnica da dança clássica realizados na pesquisa de campo.

4.1.3 Observação

Vianna (2005/1990) afirma que antes de aprender a dançar, é necessário que a pessoa tenha consciência do seu corpo, de como ele está organizado, de como funciona, quais são as limitações e as possibilidades que o próprio corpo possui. Nesse sentido, a estratégia da observação demonstrou ser uma importante ferramenta do processo de ensino e aprendizagem durante a pesquisa de campo, pois permitiu que os participantes percebessem o próprio corpo, bem como possibilitou que encontrassem novas maneiras de se movimentar, a partir de diferentes ativações musculares.

Com relação a este aspecto, considero válido destacar o depoimento de uma das participantes sobre o ato de observar a si e ao outro. Neste depoimento, a participante revela que a partir do uso da estratégia da observação foi possível perceber o próprio corpo e o movimento que estava sendo realizado, para em seguida encontrar novas formas de se movimentar, evitando tensões e dores musculares.

(...) quando chegou na metade dos movimentos da coluna eu senti a minha lombar. Aí eu vi que eu não estava alongando. Não estava trabalhando. Aí comecei a prestar atenção no que a senhora estava fazendo. Aí eu vi que, assim, o segredo era mexer os ísquios no banco pra poder mexer a lombar e não só essa parte da torácica. Eu comecei a fazer e comecei a sentir também que estava alongando. (La Bayadère, depoimento oral, 2016, janeiro 14).

Conforme o depoimento, as observações de si e do outro permitiram à participante realizar alterações corporais, transformando a forma de se movimentar. Tal fato complementa os dizeres de Vianna (2005/1990), quando afirma que a observação é algo obrigatório, pois é ela que faz o indivíduo estar mais vivo, ouvir mais, olhar com mais atenção, refletir e obter informações diferentes sobre o próprio corpo. Além disso, Merleau-Ponty (2015/1945) já havia assinalado que, com o olhar, forma-se um novo nó de significações e que:

(...) nossos movimentos antigos integram-se a uma nova entidade motora (...) repentinamente nossos poderes naturais vão ao encontro de uma significação mais rica que até então estava apenas indicada em nosso campo perceptivo ou prático, só se anunciava em nossa experiência por uma certa falta, e cujo advento reorganiza subitamente nosso equilíbrio e preenche nossa expectativa cega (Merleau-Ponty, 2015/1945, p. 212).

Assim, frequentemente os participantes foram estimulados a observar a movimentação do outro, principalmente nas atividades em duplas, a partir da estratégia do toque, pois foram atividades que demandavam grande atenção e observação do corpo do outro para a realização precisa do toque.

A observação do outro também ocorreu durante as sessões do método Gyrokinesis, em que eram demonstradas, aos participantes, as séries de movimentos sugeridas pelo método. Apesar de Bolsanello (2005) advertir que numa aula de educação somática o professor raramente demonstra os exercícios aos alunos, uma vez que o referencial do corpo-modelo do professor devem ceder lugar à subjetividade do aluno, no entanto, vivenciar os movimentos sugeridos durante a pesquisa de campo, permitiu que a investigadora e os participantes entrassem em contato com as próprias sensações cinestésicas, o que auxiliou nas descrições sensoriais mais detalhadas dos movimentos. Estas descrições foram compartilhadas nos diálogos coletivos e serviram como material avaliativo sobre as dinâmicas que estavam sendo realizadas, daí a importância de a realização dos movimentos ter sido feito por todos os envolvidos no processo investigativo.

Sobre a observação de si, verificou-se que foi bastante utilizada pelos participantes durante o processo investigativo, uma vez que a partir desse olhar é que se aguça a percepção corporal. Assim, na tentativa de estimular e intensificar a observação de si durante as dinâmicas do método Gyrokinesis, os participantes foram estimulados a não usar o espelho como referência do movimento e do próprio corpo. Para isso, os encontros eram realizados em salas que não possuíam tal recurso, ou na impossibilidade de isso ocorrer, os participantes eram posicionados de costas para o espelho. Este não uso do espelho, ou, o fato de realizar, ao longo da pesquisa de campo, aulas em três salas diferentes, obrigavam os participantes à

mudança de posição corporal, e consequentemente a ativação de diferentes músculos, pois a cada encontro os participantes precisavam perceber o seu corpo a partir das sensações, das experiências e das descobertas do próprio corpo em ambientes diversos.

Em alguns depoimentos cedidos, foi revelado que os participantes possuíam o hábito de usar o espelho nas aulas da técnica da dança clássica, e que com isso, muitas vezes, eles deixavam de observar os próprios corpos, uma vez que possuíam, como referencial, a imagem projetada no espelho.

(...) uma coisa que eu sinto bastante falta quando estou no palco e quando estou aqui na sala de aula é o espelho. E eu percebo como eu sou tão ligada ao espelho, que eu deixo de sentir o meu corpo. (...) Então eu tenho que passar a sentir mais o meu corpo. É esse autoconhecimento que falta pra mim. (Giselle, depoimento oral, 2016, janeiro 12).

Isso ocorre, pois, segundo Bolsanello (2011, p. 315), “(...) capturados pelo espelho, os praticantes veem, mas não sentem o movimento que estão realizando.” Nesse sentido, a partir das dinâmicas realizadas com o método Gyrokinesis, a referência da imagem do espelho cedeu lugar para a subjetividade dos participantes, uma vez que eles passaram a perceber as próprias sensações e utilizá-las como referência de aprendizado.

(...) antes de participar desse projeto, em todas as aulas eu focava o olhar no espelho. Faço as coisas e fico olhando para o espelho e a gente não consegue se sentir. Mas quando a gente olha para outros cantos, pensa mais no olhar a gente consegue sentir mais o movimento. Sentir o nosso corpo. Acho que isso é muito bom para o *ballet*. Tanto é que os professores às vezes brigam com a gente: “tu não vais ter espelho no dia da apresentação, então pare de olhar para o espelho.” (...) Então eu acho que tudo isso é muito fundamental o olhar para sentir mais o corpo e essas coisas. (Carmen, depoimento oral, 2016, fevereiro 16).

Nesse depoimento fica evidenciada a importância das atividades que trabalhem a percepção proprioceptiva a partir do reconhecimento das próprias sensações, não somente nas aulas de algum método somático, mas também nas aulas da técnica da dança clássica, pois a participante não esteve restrita ao conhecimento do corpo através da imagem projetada no espelho, mas sempre instigada a encontrar uma imagem corporal interna a partir das próprias sensações. Isto também foi observado pela participante Talismã a partir de sua vivência com o método Gyrokinesis e da realização de aulas de técnica da dança clássica pautadas na educação somática:

Eu sinto também diferença com o espelho. Porque eu sempre me fixei muito no espelho, e agora parece que eu faço os movimentos tentando sentir mais o meu corpo. E isso é totalmente diferente. Porque quando a gente corrige alguma coisa que a gente esta fazendo se olhando no espelho é diferente de quando está sentindo o nosso corpo. No palco a gente não tem espelho. Então a gente precisa saber mesmo como é que faz o movimento sentindo o processo que tem por trás desse movimento, dos passos, pra gente fazer certo nas apresentações. Eu achei isso muito válido pra mim. (Talismã, depoimento oral, 2016, março 11)

Essa abordagem, sobre o uso e o não uso do espelho, reporta-se aos dizeres de Merleau-Ponty (2015/1945), em que o autor afirma que a ideia de imagem corporal é compreendida como compêndio de existência corporal humana, em que a percepção de imagem corporal implica em um corpo experienciado, pois a interação dos sentidos para a percepção é a base do conhecimento. Daí os exercícios da educação somática priorizarem a experiência do sensível⁷⁵ a partir das dinâmicas de sensibilização e não pelo uso de espelho, pois proporciona ao praticante o aprendizado a partir das suas próprias sensações.

Durante a pesquisa de campo, a observação de si possibilitou também o conhecimento anatômico do próprio corpo, tal como afirma a participante Cinderella, ao relatar que: “(...) conhecer esses ossos [quadril] é bem estranho, porque eu não tenho o hábito de ficar

⁷⁵ Segundo Merleau-Ponty (2015/1945) “(...) o sensível é o que se aprende *pelos* sentidos” (p.28), ou seja, pela estesiologia, uma educação pelo sentir.

observando o meu corpo (...) a gente acaba visando só a técnica e não conhece o corpo, por isso que a gente se machuca” (Cinderella, depoimento oral, 2016, janeiro 07). Esta reflexão ratifica o que Lawson (1988/1984) (a referência não tem esta data) e Strazzacappa (2012) abordam sobre a importância do estudo anatômico nas aulas de dança, uma vez que o ato de se conhecer, anatomicamente, contribui para a prevenção de lesões durante a prática.

Dessa forma, a observação de si corroborou para o conhecimento do próprio corpo, bem como informou sobre as possibilidades desse corpo, pois a partir da ação de observar, os participantes encontraram novas formas de se movimentar, evitando, inclusive, os desgastes de estruturas anatômicas, muitas vezes sobrecarregadas pelo uso repetitivo e inconsciente.

É válido ressaltar que o problema não está em estabelecer padrões de movimento, pois sem estes estabelecimentos não seríamos capazes de realizar as ações como andar ou escrever mais de uma vez. Porém, o que se discute é que ao limitar o vocabulário gestual, o fenômeno da dor, por exemplo, aparece, principalmente quando a resposta que aprendemos a dar não é adaptada a novas circunstâncias (Bolsanello, 2011). Nesse sentido, se não aprendermos novas maneiras de mover-nos, ao longo de nossa vida, estaremos adquirindo um vocabulário gestual muito restrito, e como isso, a possibilidade de sentir dor, desconforto ou até mesmo a perda da funcionalidade, é potencializada em nossos corpos.

Vianna (2005/1990) salienta que na observação e na percepção dos movimentos do dia-a-dia, como andar, correr, sentar, levantar, é que se começa a sensibilizar as partes tensas e liberar as articulações. Nesse sentido, durante a realização da pesquisa de campo, os participantes eram, frequentemente, estimulados a observar, atentamente o próprio corpo nas atividades realizadas, na relação de apoio que eles tinham com o chão, nas partes do corpo com maior ou menor liberdade de movimento. Neste aspecto a participante La Bayadère observou que “No deitar, eu senti como os membros estivessem soltos e o abdômen grudado no chão. E quando a gente andou, andei bem devagar. Não queria andar rápido. Estava bem relaxada, e com o abdômen forte.” (La Bayadere, depoimento oral, 2016, janeiro 28).

Este depoimento revela que a participante foi incentivada a observar os movimentos que eram realizados ao andar, por exemplo, a passagem de uma articulação para a outra, a ação da musculatura em determinado movimento, e quais as diferenças percebidas em relação ao chão, na postura, nas sensações. A essas observações, Vianna (2005/1990) adverte que a relação de equilíbrio que o indivíduo tem com o solo, espaço e gravidade se tornam cada vez

mais clara e cada vez mais própria de cada um à medida que o indivíduo aprimora sua percepção.

Este aprendizado, a partir da sensibilização e das percepções do estado atual do corpo, não se limitou somente na primeira etapa da pesquisa de campo, mas também foi solicitado na realização das aulas de técnica da dança clássica, da segunda etapa. Verificou-se que os participantes aguçaram a percepção corporal no que diz respeito a tônus muscular e peso, enquanto realizavam os movimentos propostos. Miller (2007) afirma que a percepção de peso evidencia a dosagem do tônus muscular, e quando se equilibra este tônus, o resultado é a sensação de leveza do corpo, ou dos membros, com o esforço adequado para executar o movimento.

Um fator que parece contribuir para esta dosagem do tônus muscular, bem como despertar a sensação de leveza, é o simples ato de respirar, como observado pelo participante Spartacus:

(...) quando eu coloco todo o meu corpo no chão, geralmente, eu não sinto a lombar no chão e fica desconfortável. Mas quando a gente chega aqui, e coloca a respiração, eu sinto a coluna. Eu consigo colocar toda a coluna no chão. E às vezes nas aulas do *ballet*, pra conseguir encostar, eu tenho que dobrar as pernas. Mas quando respiro, não é necessário. E dentro da respiração, há a estabilização dessa região no chão. Aí eu sinto leveza do corpo, e ao mesmo tempo um alongamento desse corpo. (Spartacus, depoimento oral, 2016, janeiro 28).

O participante Spartacus evidencia a importância da respiração nesse processo de percepção corporal e do despertar sensorial, tal como Vianna (2005/1990), em que esclarece que respirar significa abrir espaço, uma vez que não respiramos somente através dos pulmões, mas com o corpo todo.

É importante lembrar que a respiração é um dos princípios-chaves do método Gyrokinesis, já discutido no Capítulo 2 desta tese, mas julgo necessário enfatizar que este princípio permeou não somente os encontros destinados a vivência do referido método, mas também na execução dos movimentos da técnica da dança clássica, assumindo o papel de

desencadeador das sensações de leveza e de amplitude de movimento na realização dos movimentos, tal como salientado nos depoimentos abaixo:

Eu usei muito a respiração no *port de bras* para o lado. Eu inspirava pra crescer, e soltei o ar no momento de ir para o lado. Parece que o fato de soltar o ar ajudar a ir com a coluna pra barra. O corpo vai mais. E o retorno, eu venho inspirando, ajuda a crescer. (Sylvia, depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

(...) dessa vez eu senti mais a respiração (...). Parece que o movimento fica menos pesado, porque estou soltando o ar. Parece que quando a gente não respira, gasta mais energia. (Talismã, depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

A partir desses depoimentos é possível afirmar que uso da respiração ocorreu de acordo com a necessidade e a particularidade das participantes, e que as observações atentas de si e a percepção consciente de cada movimento, realizado pelas participantes, foram essenciais para o despertar das sensações de leveza e de amplitude de movimento contribuindo significativamente para a percepção corporal dos envolvidos nesta pesquisa de campo.

A estratégia da observação também demonstrou ser muito importante para o processo de autocorreção, uma vez que a educação somática prioriza o desenvolvimento de um conhecimento construído a partir da percepção de si mesmo (Souza, 2012). Assim, perceber o posicionamento do próprio corpo, ou parte dele, demonstrou ser fundamental para o processo de autocorreção, como salientado nos depoimentos do participante Corsário ao se referir sobre o posicionamento da cabeça na sequência do *allegro* e nos movimentos realizados na barra nas aulas de técnica da dança clássica.

No *allegro*, eu achei bem melhor hoje. Com a contagem, eu consegui gravar a sequência, e com isso eu percebi um erro, que é o meu pescoço. Eu não havia

percebido na aula passada que ele está indo para trás. A cabeça está pesando. E consegui corrigir. (Corsário, depoimento oral, 2016, fevereiro 26).

O *allegro* 1 está bem (...) eu não estou levantando a cabeça, nem caindo pra trás. Eu só fui perceber isso depois, não durante o exercício. O que é ótimo, porque eu já estou me auto corrigindo. (...) (Corsário, depoimento oral, 2016, março 08).

Na barra (...), poucas vezes, eu percebi que estava com aquela mania de projetar a cabeça pra trás. O queixo pra cima. E quando eu via rapidamente eu me corrigia. (...) (Corsário, depoimento oral, 2016, março 10).

Nesses depoimentos concedidos pelo mesmo participante, porém em encontros distintos, revelam que a estratégia da observação de si realizada durante a execução da sequência de *allegro*, a qual é constituída por uma variedade de saltos, como nos movimentos realizados na barra. Os depoimentos revelam que o participante, frequentemente realizava a projeção da cabeça para trás e, em seguida, consciente desta projeção, o participante foi capaz de realizar a autocorreção durante a realização das sequencias. Damásio (2011/2009) enfatiza que a consciência é um “(...) estado mental no qual existe o conhecimento da própria existência e da existência do mundo circundante” (p.197), além disso, o autor salienta que o estado mental consciente é vivenciado na perspectiva da primeira pessoa, e assim, a experiência pertence a cada organismo e a nenhum outro. Desta forma, a observação de si ajudou a fornecer ao sistema nervoso informações a respeito das experiências vividas do participante, e desta forma, auxiliou no processo de construção de mapas corporais na mente, favorecendo a autocorreção.

Tal fato também foi evidenciado pela participante La Bayadère, em que percebeu que cometia alguns erros, “(...) relativamente sutis, como apoiar demais na barra, sentar na perna e a posição errada do joelho”. (La Bayadère, diário de campo, 2016, fevereiro 26). Tecnicamente, o “apoiar” na barra e o “sentar na perna” salientados pela participante, referem-se ao desnivelamento do quadril durante a realização dos movimentos da técnica da

dança clássica, e está intimamente relacionado ao princípio da dança clássica denominado postura (Lawson, 1988/1984), o qual enfatiza o alongamento da coluna sem comprometer as curvaturas naturais. Complementado a este princípio, Minden (2005) observa que a rotação externa adequada das pernas mantém o alinhamento da pelve, evitando o que a participante chama de “posição errada do joelho”.

Estas identificações dos estados do corpo fornecem informações precisas ao cérebro sobre o funcionamento geral do organismo de modo ser possível realizar os ajustes necessários para a manutenção do equilíbrio e da estabilidade (Damásio, 2015/1999). O sistema sensorial, ou somatossensitivo, como denominado por Damásio (2015/1999), é o responsável para transmitir ao cérebro sinais sobre o estado de aspectos muito diferentes do corpo, sendo considerado por Souza (2012), de extremo interesse para as práticas somáticas, pois está ligada ao movimento corporal. Os detalhes abordados pela participante La Bayadère, como posicionamento do joelho, apoio da na barra, e o desnivelamento do quadril, são informações captadas pelo sistema somatossensitivo, e possibilitam que tenhamos conhecimento sobre o nosso corpo ao se movimentar, sem que, necessariamente, seja preciso olhar para partes específicas do corpo (Damásio, 2015/1999; Souza, 2012). Para Lima (2010b) as práticas somáticas trabalham no sentido de contribuir para o desenvolvimento desta conscientização dos próprios atos, gestos e posicionamento corporal como instrumento de mudança.

4.1.4 Uso de imagens mentais

Durante as etapas da pesquisa de campo, mas em especial nos encontros destinados à vivência do método Gyrokinesis, fez-se uso da estratégia de criar imagens mentais com objetivo de contribuir para o processo de ensino e aprendizagem dos movimentos, bem como o despertar de sensações. Como dito na seção 2.4, o uso das imagens mentais, como metáfora, é essencial para o pensamento científico (Lakoff & Johnson, 1980), uma vez que os conceitos que orientam os pensamentos não são questões somente do intelecto, mas também orientam as atividades do cotidiano, a maneira que nos comportamos no mundo e como relacionamos com outras pessoas. Assim, Lakoff e Johnson (2002/1980) afirmam que os conceitos são, em grande parte, metafóricos, então o modo como pensamos, experienciamos e o que fazemos todos os dias é uma questão de metáfora.

Desta forma, tomando a afirmação de Damásio, (2011/2009, p. 206) em que “(...) o cérebro precisa formar imagens, muitas imagens, no mínimo dos tipos visual, cinestésica e tátil; do contrário, a pessoa não pode executar os movimentos corretamente. (...)”, pode-se dizer que o uso de imagens mentais foi uma importante estratégia de ensino e aprendizagem de movimentos, fundamental para o aprimoramento da percepção corporal na pesquisa de campo.

Algumas imagens utilizadas serviram para explicar os movimentos do método Gyrokinesis, por exemplo, imaginar uma gota de água escorrendo pelo osso esterno até a direção do osso púbico. Esta imagem foi utilizada para facilitar a compreensão da flexão da coluna, em especial, da parte torácica ao realizar o movimento chamado *curl* do método Gyrokinesis. Outra imagem comumente utilizada nas aulas do método Gyrokinesis, não somente nas realizadas na pesquisa de campo, mas também nos cursos de formação do método, é a do tubo de creme dental sendo espremido no meio e com isso, espalhando o conteúdo em duas direções: pra cima e pra baixo (Pinto, 2012; Rosário, 2013). Esta imagem foi utilizada para facilitar a compreensão da ação simultânea do princípio *narrowing the pelvis* e o crescimento da coluna, o qual deve ocorrer nas duas direções indicadas na imagem.

Das imagens utilizadas, duas foram evidenciadas, tanto nos registros de diário quanto nos depoimentos dos participantes: a imagem do “sorriso da clavícula” e a imagem da “5ª linha”, esta última também considerada um conceito complementar para a compreensão do método Gyrokinesis.

Para explicar a imagem do “sorriso da clavícula”, julgo necessário esclarecer, primeiramente, onde esta estrutura óssea está localizada. A clavícula é um osso longo e curvado que articula medialmente ao esterno e lateralmente à escápula. Além disso, está situado horizontalmente logo acima da primeira costela. As duas clavículas formam uma linha transversal e podem ser facilmente observadas através da pele.

Haas (2011/2010) afirma que os professores e instrutores de dança baseiam-se nessa região para solicitar a ação de “abrir o peito”. Porém, o uso desta expressão, ou o uso da expressão “ficar reto”, tem como resposta imediata “(...) os ombros para trás, peito estufado para frente, contração das escápulas (...) contração da lombar numa curva lordosante, hiperextensão dos joelhos com consequente rotação interna deles, pés em grande rotação externa, e finalmente, a cabeça compensa toda essa imposição, projetando-se para a frente” (Maretzki, 2010, p.104).

No entanto, na imagem do “sorriso da clavícula” remete a uma sutil ação iniciada do centro, na altura do esterno, para as extremidades, ao longo de toda a clavícula, permitindo que o participante posicione os braços de tal maneira que os ombros não fiquem tensos e nem sejam projetados para frente. Assim, evita-se a contração crônica dos músculos trapézio, do grande dorsal, do peitoral e dos intercostais, desfazendo a ideia de que o “peito estufado” significa boa postura (Maretzki, 2010), uma vez que este posicionamento da clavícula repercute em todo o corpo, tal como observa a participante Giselle, ao afirmar que:

Quando a professora falou do “sorriso da clavícula”, consegui sentir mais o movimento da coluna, e como consequência, o trabalho do abdômen. Isso se deu principalmente por ter percebido que ao realizar os movimentos que exigiam essa curva da coluna, eu, automaticamente, levava os meus ombros também. Porém, ao pensar no “sorriso”, foquei minha atenção no que eu realmente deveria trabalhar. Isso fez muita diferença para mim. O ocorrido acima me fez compreender, sobretudo, como tudo é conectado e que às vezes pensar em algo que não faz parte do movimento desejado, ou seja, pensar em controlar outras partes, acaba fazendo com que façamos o correto. (Giselle, diário de campo, 2016, fevereiro 18).

O depoimento a cima refere-se à realização do movimento de flexão da coluna, *curl* em que, a partir da imagem do “sorriso da clavícula”, a participante compreendeu melhor o movimento como também se autocorrigiu. Tal fato também foi observado, pela participante Talismã sobre a execução do movimento da técnica da dança clássica denominado *cambré devant*:

(...) eu pensei muito no “sorriso da clavícula” no momento de ir pra frente no *cambré*, e ao mesmo tempo que eu fui descendo eu pensava no espaçamento articular [articulação coxofemoral]. Parece que a gente vai mais pra frente. Tem mais espaço

pra ir. E os ombros ficam abertos e não fechados como às vezes eu faço (Talismã, depoimento oral, 2016, fevereiro 26).

Diante desse depoimento, verifica-se, então, que a imagem do “sorriso da clavícula” foi essencial para o alinhamento postural e a compreensão dos movimentos propostos, tanto nas vivências do método Gyrokinesi, como nos movimentos realizados nas aulas da técnica da dança clássica, pois proporcionaram a autocorreção do movimento, uma vez que alterou o padrão automatizado do movimento proposto.

Além da imagem do “sorriso da clavícula”, a segunda imagem bastante salientada nos registros e nos depoimentos dos participantes, foi o da “5ª linha”. Esta imagem é também um conceito do método Gyrokinesi e foi descrita no Capítulo 2 desta tese. Também foi exemplificada no item 4.1.1 do presente capítulo ao detalhar sobre a importância do toque para a percepção corporal. Porém, na presente seção, será enfatizado o uso deste conceito como imagem e as contribuições para os exercícios propostos.

Assim, ao solicitar que os participantes imaginassem cinco linhas que percorressem a perna no sentido quadril-tornozelo, ou seja, uma linha que percorresse pela face anterior da perna, a segunda pela face posterior, duas linhas lateralmente, e a quinta linha, mais interna, a qual atravessa pelo eixo central do osso, foi utilizada para tornar ainda mais claro este conceito, outra imagem: a de um lápis, em que a quinta linha era comparada com o grafite do lápis.

Apesar dessa imagem do lápis ser uma imagem estática, e não em movimento como sugerem Bernard, Steinmuller e Stricker (2006), ela contribuiu para compreensão dos participantes sobre o conceito da 5ª linha, uma vez que, segundo Damásio (2011/2009) “(...) As imagens em nossa mente são os mapas momentâneos que o cérebro cria de todas as coisas dentro ou fora de nosso corpo, imagens concretas e abstratas, em curso ou previamente gravadas na memória (...)” (pp. 95-96).

Importante salientar que apesar de ter sido explicado estas imagens em relação a perna que estava em movimento, esta compreensão do conceito da 5ª linha foi estendida para o corpo todo, e aplicada também em alguns movimentos da técnica da dança clássica, tal como evidenciou a participante Sherazade, ao afirmar que “Para mim, gostei mais do *rond de jambe* porque eu senti (...) a 5ª linha e o alongamento do corpo todo, e a minha respiração foi bem

melhor que nos outros exercícios. Foi bem diferente.” (depoimento oral, 2016, março 01). Este depoimento evidencia que o imaginar e sentir a ação da 5ª linha foi essencial para a execução de alguns movimentos, não somente do método Gyrokinesis, mas também nos movimentos realizados da técnica da dança clássica. Nesse sentido, o uso de imagens se mostrou fundamental para favorecer a visualização do próprio corpo.

É importante salientar que esta visualização não está propriamente relacionada a um ver, mas no sentir a partir das imagens mentais propostas e por isso que essas imagens precisam ser bem definidas e compreensíveis aos participantes uma vez que:

“(...) numa possível pedagogia da imaginação, que nos habitue a controlar a própria visão interior, sem sufocá-la e sem, por outro lado, deixá-la cair num confuso e passageiro fantasiar, mas permitindo que as imagens se cristalizem numa forma bem definida, memorável, auto-suficiente, ‘icástica’”. (Calvino, 1990/1988, p.108).

Nesse sentido, ao usar as imagens mentais numa aula de método somático, o educador somático deve evidenciar com clareza a localização e a direção do movimento da imagem, para favorecer que o corpo se reorganize e realize o movimento (Bernard, Steinmuller & Stricker, 2006). Além disso, o educador somático deve ser capaz de perceber se a imagem sugerida foi compreendida e se o movimento era o desejado (Rosário, 2013).

Além disso, foi verificado que algumas imagens mentais foram construídas pelos próprios participantes. Por exemplo, a participante Sylvia associou a imagem da “5ª linha” como um arame que perpassa por dentro dos ossos e que ajuda alongar o corpo:

(...) hoje, com a questão da 5ª linha, ajudou, porque a gente pensa nessa linha. E essa linha parece um arame que entra e te ajuda a pensar pra cima. Quando se usa as forças opostas, ela ajuda a pensar que tem um arame aqui dentro que vai puxando para um lado e para o outro. Então, foi bastante legal essa parte porque está ajudando a compreender mais ainda. (Sylvia, depoimento oral, 2016, fevereiro 11).

Em outro encontro, a mesma participante criou outra imagem mental, dessa vez referente à estrutura óssea:

Sobre o espaço articular, eu não sei se eu já vi em algum lugar como imagem dessa articulação, ou se é por eu senti e compreendi o movimento, eu acabo fazendo um filme na minha mente. É um filme que vem. Toda vez que tu passas esse trabalho de articulação do quadril eu sinto a movimentação bem clara, bem sensível. Eu sinto na minha mente que eu ganho um espaço maior nessa articulação (...). (Sylvia, depoimento oral, 2016, fevereiro 12).

A participante relata sobre as imagens mentais construídas por ela mesmo referente a movimentação na articulação coxofemoral, e diante disso, é facilitada a execução do movimento. Tal fato pode ser mais bem compreendido a partir de Nivolini (2008), a qual afirma que a “internalização da imagem da estrutura esquelética é muito utilizada, pois nos permite mapear nosso corpo com um nível de consciência mais específico, o que altera nossa percepção e nos permite direcionar a atenção com mais clareza” (p. 72).

Nivolini (2008) também observa que o sistema muscular é mais acionado através do uso de imagens ou através de sugestão do movimento da estrutura esquelética, isso se justifica porque, provavelmente, “(...) não temos um controle completamente precisa de qual músculo estamos utilizando e sim por um sistema de cadeias musculares” (p.72). Por exemplo, para compreender o princípio *narrowing of the pelvis*, constantemente foi utilizada a expressão “aproximar os ísquios”, ao invés de “contração do períneo”, pois utilizar as referências esqueléticas demonstrou contribuir para o objetivo almejado. Tal como observado nos depoimentos dos participantes:

Com este conceito (...) a gente pensa na estrutura óssea e no osso que estamos realmente sentido. (La Bayadère, depoimento oral, 2016, janeiro 21).

No encontro de hoje consegui ter uma “visão” mais ampla de como trabalhar os ísquios. Percebi durante os exercícios que eles podem ser utilizados para facilitar diversos movimentos. (Corsário, diário de campo, 2016, janeiro 21).

Também foi observado que o uso da imagem de “aproximar os ísquios” contribuiu na realização de alguns movimentos da técnica da dança clássica, como pode ser observado no depoimento da participante Sylvia “(...) eu senti muito, na hora dos *pliés*, a ação dos ísquios facilitando o movimento, na descida e na subida. Ficava parecido com uma mola. Leve, bem suave (...)”. (depoimento oral, 2016, fevereiro 23). Esse depoimento é complementado a partir do diário de campo da participante La Bayadère, a qual registra que “(...) o que eu mais senti diferença foi a aplicação do estreitamento da pelve no *grand plié*. Foi como se uma força interna estivesse atuando.” (La Bayadère, diário de campo, 2016, fevereiro 25).

Para explicar essa “força interna”, a participante realizou um desenho para elucidar a diferença de realização do movimento antes e depois de pensar nesta ativação do assoalho pélvico. Este desenho encontra-se reproduzido na Figura 79:



Figura 79: Esboço gráfico sobre a aplicabilidade do princípio *narrowing of the pelvis* no movimento *grand plié*

Fonte: La Bayadère, registro no diário de campo, 2016, fevereiro 25.

A imagem da esquerda representa como a participante realizava o *grand plié*. Ela enfatizou o uso da força que vem de fora, algo como “(...) estivesse erguendo o corpo de forma pesada, com um certo sacrifício, pois a força atua de fora do corpo” (La Bayadère, diário de campo, 2016, fevereiro 25). Por sua vez, a imagem da direita, representa a ação do movimento associado com o princípio de criar estabilização através do contraste, e do conceito complementar do *narrowing of the pelvis* em que a aluna registra que “(...) a força

atua internamente, com a ação da musculatura do assoalho pélvico, o que torna o movimento da subida muito mais leve e com menos tensão”.

Complementando essas observações, a participante Raymonda enfatizou o aprimoramento técnico a partir da imagem de “aproximar os ísquios”: “(...) na barra eu pensei bastante nessa questão de aproximar os ísquios para puxar mais o meu *en dehors* e fechar mais as quintas.” (Raymonda, depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

Sobre este aspecto, de aprimoramento técnico a partir do uso de imagens mentais, foram evidenciadas pelo participante Don Quixote as imagens criadas por ele mesmo e as sensações por elas despertadas:

(...) em alguns exercícios de *ballet* dá pra sentir mais a 5ª linha e o espaço entre as articulações e vértebras. Por exemplo, no *rond jambe* e *foundu* dá pra perceber mais, sentir melhor esse ar entre as articulações. E se torna mais fácil, a perna não fica pesada. O pé fica tão enraizado no chão que ao subir na meia ponta tudo fica mais fácil. (depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

Neste depoimento o participante utiliza imagens mentais, criadas por ele, para explicar como realizou e o que despertou na realização dos movimentos. O participante enfatiza que a partir do princípio de criar espaço articular e do conceito complementar da 5ª linha, os conteúdos ministrados na primeira etapa da pesquisa de campo, favoreceu para que a perna ficasse mais leve, uma vez que havia mais “ar” na articulação. Além disso, o participante realiza a descrição do posicionamento dos pés a partir da imagem de “pé enraizado”, e com este “enraizamento” há mais estabilidade e equilíbrio. Inclusive em um grau de dificuldade maior, ou seja, na realização do movimento na meia ponta.

Assim, observa-se que o uso de imagens mentais foi importante tanto na primeira etapa da pesquisa de campo, a qual se destinava a vivência do método Gyrokinesis, como também para a segunda etapa, em que se solicitou o entrelaçamento dos princípios-chaves, dos pontos de atenção e dos conceitos complementares do método Gyrokinesis numa aula de técnica da dança clássica proposta pela RAD, uma vez que as imagens utilizadas apresentaram significados, e, maior clareza para realização dos movimentos.

4.1.5 Repetição do movimento

A repetição foi uma estratégia utilizada durante a pesquisa de campo, tanto na primeira etapa, em que se realizou a vivência do método Gyrokinesis, como na segunda etapa, em que se realizaram as sequências de movimentos do programa do *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (RAD). Estas repetições tiveram como objetivo não somente a memorização dos movimentos, mas, principalmente, estimular que os participantes pudessem se observar e perceber o próprio corpo e com isso ter a sensação mais clara do movimento em cada repetição.

Nos encontros referentes à vivência do método Gyrokinesis as repetições se alteravam, uma vez que a cada movimentação era acrescentado algum conteúdo, tais como os princípios, os pontos de atenção ou os conceitos complementares do método Gyrokinesis, contribuindo para a potência do movimento. Por exemplo, na execução da série de extensão e flexão da coluna, *arch & curl*, nas repetidas movimentações, eram acrescentadas movimentações com os braços, variações no ritmo respiratório, o direcionamento do olhar, a criação de espaço articular, entre outros. A cada conteúdo acrescentado, a cada ritmo respiratório alterado, se intensificava a movimentação da coluna, criando assim novas perspectivas sobre o movimento.

Toda vez que eu faço um exercício é de uma forma diferente. Como todos os professores sempre falaram pra gente, quando a gente vai repetir pra fazer de um jeito diferente, de sentir de um jeito diferente, mas aquilo só ficava ali na cabeça, vagava aquela informação. Mas agora, eu de fato faço de uma forma diferente porque aprendi a perceber o meu próprio corpo. (Giselle, depoimento oral, 2016, março 18).

Segundo o depoimento da participante Giselle, a repetição leva à transformação e ao conhecimento do próprio corpo, e não a uma simples reprodução mecânica de um movimento sugerido. Nesse aspecto, a estratégia da repetição empregada na pesquisa de campo não foi compreendida no sentido de realizar o mesmo ou o movimento semelhante, mas no sentido de único e singular. Assim, como para Deleuze (2000/1968), em que o autor afirma que “A

repetição não é a generalidade. A repetição deve ser distinguida da generalidade de várias maneiras. Toda a fórmula que implique a sua confusão é deplorável (...).” (p.41).

Nesse sentido, Deleuze (2000/1968) nos apresenta novas reflexões sobre o conceito de repetição. Para ele, a repetição não deve ser compreendida como generalidade, ou como união de coisas supostamente semelhantes. O autor também salienta que numa generalização um termo pode ser trocado por outro, enquanto na repetição isso não acontece. Repetir não é fazer tudo igual, pois a repetição não está ligada a reprodução do mesmo ou do idêntico, mas sim, à produção daquilo que é singular e, portanto, diferente.

Para isso, o autor adverte para “(...) Não acrescentar uma segunda e uma terceira vez à primeira, mas elevar a primeira vez à ‘enésima’ potência. Sob esta relação de potência, a repetição inverte-se, interiorizando-se” (Deleuze, 2000/1968, p.42). Desse modo, a repetição em Deleuze está ligada à produção de singularidades e diferenças internas, tal como a repetição utilizada como estratégia na pesquisa de campo, em que não se desejou que os movimentos fossem igualmente repetidos, mas que a cada repetição, fossem executados com uma potência maior, um entrelaçamento diferente, e com isso estes movimentos foram modificando, transformando e provocando uma diferença no participante repetidor.

Aqui se destaca a repetição na diferença realizada na 2ª etapa da pesquisa de campo, em que os alunos foram estimulados a realizar os movimentos da técnica da dança clássica a partir dos conteúdos estudados na 1ª etapa. Neste processo, cada participante foi encorajado a encontrar novas maneiras de realizar os movimentos. E assim, foi constatado que a cada repetição, uma nova sensação era percebida, pois os corpos estavam se transformando à medida que os participantes passavam a conhecer o próprio corpo, as necessidades, o ritmo da própria respiração, entre outros.

Quando a gente repete, (...) a gente faz com o entrelaçamento dessas duas técnicas corporais, o corpo vai fazendo o mesmo exercício, mas de forma mais consciente. Aqui a gente aprende o mecanismo que a gente tem que fazer para a perna subir com leveza. Entendeu? Porque é esse o caminho. Então, pelo simples fato de pensar em respiração, tudo já começa fluir. Aí já começa a dar espaço nas articulações. (...) E outra coisa que eu acho engraçado, é que pra ter toda essa consciência é preciso

praticar muito, e é por isso que as repetições são muito válidas. (...) A cada vez que se faz, é um *plié* diferente (...). Uma respiração melhor. (...) E na repetição é que se aprende (...). Fica mais fácil depois para o corpo. (La Sylphide, depoimento oral 2016, março 04).

Diante do depoimento da participante La Sylphide, percebe-se a importância da repetição como estratégia pedagógica, porém, não como mera reprodução do movimento. A cada repetição do movimento *plié* há diferença, no sentido deleuziano, pois na essência, a repetição “(...) remete para uma potência singular que difere por natureza da generalidade, mesmo quando ela, para aparecer, se aproveita da passagem artificial de uma ordem geral a outra” (Deleuze, 2000/1968, p.45). Ou seja, uma repetição nunca deve ser compreendida como a feitura do mesmo ou do generalizado, e por este motivo nunca a realização do movimento será igual, mesmo que, aos olhos de uma terceira pessoa, o movimento, seja o mesmo. Assim, a repetição do *plié*, como abordado no depoimento a cima, foi realizada a partir da singularidade da participante, como também, o *plié* não foi o mesmo para todos, e nem foi o mesmo para a mesma pessoa, por mais que aos olhos de uma terceira pessoa seja ainda um *plié*.

Isso corrobora com Hanna (1986), quando o autor afirma que a questão central na educação somática ocorre ao longo de um processo em que o indivíduo aprende a se conhecer a partir da percepção de si, ou seja, na perspectiva de primeira pessoa. Isto também é bastante compreensível a partir de Merleau-Ponty (2015/1945) em que “(...) quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho outro meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo (...)” (p. 269), assim, é nessa repetição da diferença que se é permitido se conhecer, se perceber, despertar sensações e consequentemente, alterar os padrões automatizados.

É possível também admitir que essa repetição na diferença dos movimentos da técnica da dança clássica, subsidiados pelos princípios da educação somática, possibilitou que estes movimentos sejam singulares a quem os pratica, como também ao aprimoramento técnico. Como se observa no depoimento do participante Corsário logo após a realização da sequência *adage* e *grand battement*:

Na primeira vez, eu senti a perna um pouco mais pesada. Mas já na segunda, eu já senti bem mais leve. Porque eu já comecei a pensar mais. Não focar tanto na sequencia, mas pensar mais na perna mesmo. Acho que antes estava focado mais na sequencia. O *grand battement* está super bom. Estou sentindo que a minha perna está indo bem mais alta do que antes. A minha perna nem levantava muito. Acho que ela está indo um pouco mais. (Corsário, depoimento oral, 2016, março 11).

O participante evidencia a sensação de leveza e o ganho de amplitude de movimento das pernas. Outros participantes também relataram melhoria no *en dehors*, nas piruetas e nos saltos, porém, mas do que listar os aprimoramentos técnicos obtidos como resultado desta estratégia, o grande desafio foi o de encontrar o tipo de repetição que estimulasse a aprendizagem dos participantes e que mantivesse os sentidos ativos. Em um estudo realizado por Fortin (1998), observou-se que a repetição deve estimular a aprendizagem, além de exercer um importante papel nas salas de aula de dança. Porém, a familiaridade e o hábito do movimento equivalem a um sentimento de exatidão que não necessariamente equivale à eficiência, pois uma vez que o sistema sensorio está habituado, já não há impulsos para mudanças.

Assim, embora a repetição do movimento de dança seja necessária para o aprimoramento técnico, esta repetição não pode ser feita no sentido generalizado, do igual, do fazer o mesmo, uma vez que pode reforçar hábitos motores disfuncionais e que, por conseguinte, podem levar a lesões dos bailarinos. Nesse sentido, foi necessário, durante a pesquisa de campo, estimular um repetir do movimento na diferença, procurando promover uma mudança integrada a partir das sensações despertadas de cada participante. Daí a necessidade de se sensibilizar e se perceber, ou seja, “escutar” o próprio corpo e realizar as ativações necessárias. Um depoimento que ilustra essa observação é o da participante Sylvia:

Nos exercícios da barra (...) eu lembrava de alguma ativação que foi feita nos encontros (...). Em outros, eu senti que o meu corpo, tipo gritava, quando estava com alguma dificuldade. Ele gritava pedindo uma ativação de determinada musculatura pra

facilitar o movimento. Então eu lembrava de alguma ativação (...). O olhar facilitava muito a questão de abrir o sorriso da clavícula. Porque eu tenho muita dificuldade no *ballet* a postura, mas quando se leva o olhar, (...) fica mais dançante, fica mais suave, fica mais expressivo (...) (Sylvia, depoimento oral, 2016, fevereiro 23).

Este relato revela as ativações e as convocações realizadas pela participante nos movimentos da técnica da dança clássica, conforme as necessidades pessoais, para torná-los mais prazerosos, ou seja, uma mudança integrada a partir da sensação despertada pela repetição na diferença. Assim a repetição dos movimentos como estratégia, e que dialoga com Deleuze (2000/1968), é a repetição ligada às singularidades, a qual provocou transformação nos participantes. Cada ação é diferente e única, embora tenha nascido do mesmo esquema anterior, ou seja, de uma sequência de movimentos já determinada e já realizada, seja pelo método Gyrokinesis, seja pela aula de técnica da dança clássica já estruturada. Para os participantes, a repetição é autoconhecimento e autocorreção, contribuindo assim para a percepção corporal e para modificar padrões de movimentos automatizados.

4.2 A TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA COMO PROCESSO INVESTIGATIVO

A segunda categoria formulada diz respeito à compreensão de técnica, especificadamente, a da dança clássica, como um processo investigativo que proporciona caminhos para a construção de um corpo que dança.

Nesse aspecto, nas aulas de técnica da dança clássica desenvolvidas na pesquisa de campo, foram adotados procedimentos específicos, não muitos convencionais para este tipo de aula, mas que revelaram ser essenciais para a compreensão de técnica como processo investigativo. Estes procedimentos compreenderam a aplicabilidade dos conteúdos estudados na primeira etapa da pesquisa de campo nas sequências realizadas nas aulas de técnica da dança clássica; as mudanças na estrutura, do que se conhece como tradicional, de uma aula de dança clássica; e a presença do professor provocador e do aluno investigador, os quais sugerem novas relações na sala de aula da técnica da dança clássica.

Este trinômio contribuiu para a realização e a compreensão de técnica da dança clássica não como sinônimo de autoritarismo e obrigatoriedade, mas como afirma Vianna (2005/1990), como algo viva e flexível, interpretada como um meio a ser percorrido e não um fim a se chegar. Nesse sentido, o autor complementa que somente uma técnica, suficientemente madura, se permite adaptar-se às mudanças e às necessidades do homem, e no caso específico desta investigação, de quem a pratica e de quem a ensina.

4.2.1 A aplicabilidade do método Gyrokinesis nas aulas de dança clássica

Durante a realização da segunda etapa da pesquisa de campo, a qual consistiu na realização das aulas de técnica da dança clássica, sugerida no programa do *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance, os movimentos destas aulas foram realizados a partir do uso dos princípios-chaves, dos pontos de atenção e dos conceitos complementares do método Gyrokinesis vivenciados na primeira etapa da pesquisa de campo. Foi verificado que, inicialmente, os participantes procuravam associar cada um dos conteúdos estudados anteriormente, com a execução de cada exercício da técnica da dança clássica, tornando a realização destes movimentos mecanizada e metódica.

Para ilustrar esta associação, a participante La Bayadere relata sobre a execução da sequência *Fondu à terre*, no 14º encontro: “Pensei muito em forças opostas na hora que as pernas estão dobradas, e na hora de esticar, pensei em espaço articular pra perna crescer.” (depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

Neste depoimento verifica-se a convocação dos conteúdos do método Gyrokinesis pela participante na execução do movimento da técnica da dança clássica: forças opostas para as pernas flexionadas; e espaço articular para as pernas estendidas, ou seja, buscou-se racionalizar o entrelaçamento das duas práticas corporais vivenciadas, além de aplicar os conteúdos do método Gyrokinesis como um acessório para executar o movimento solicitado.

Posteriormente, após alguns encontros em que se enfatizou o uso das estratégias somáticas, as quais foram dissertadas na seção anterior, a mesma participante registrou que:

No *fondu*, quando a gente faz o *plié* e estica, dá aquela “tremedera”, por conta da tensão, e hoje, quando estava tremendo, eu pensei em esticar mais, dar mais espaço

articular. Como fosse relaxar, mas através do esticar. E aí parou de tremer. E eu senti que a perna ia mais. Fiz isso em todos os lados. Senti que foi uma qualidade muito melhor pra mim o exercício. E no adágio tentei aplicar isso também, a perna não treme tanto. Quando ela estava tensionada, eu pensava em ir longe. Ao invés de contrair, eu pensava em ir longe. Não pensava em subir, mas de ir pra frente. (La Bayadère, depoimento oral em 2016, março 15).

Observa-se que a participante, ao executar o mesmo movimento, porém em momentos diferentes, relata as soluções encontradas por ela mesma, a partir da sensação de tensão e relaxamento da perna durante a realização do movimento. Nesse sentido, observa-se o modo de executar a técnica da dança clássica pautada na educação somática, ou seja, tomar as decisões de como realizar o movimento baseadas nas próprias sensações e percepções.

É importante registrar que tanto no primeiro momento – o da convocação dos conteúdos do método Gyrokinesis – quanto o segundo – o da tomada de decisão a partir das sensações – foram momentos importantes para o processo investigativo do movimento pela participante. Estes momentos também contribuíram para o reconhecimento das práticas somáticas na formação desses participantes, principalmente no que se refere ao refinamento das percepções corporais, pois colaboram para o aprimoramento técnico, para o desenvolvimento das capacidades expressivas e para a prevenção de lesões (Fortin, 1999).

Também foi observado que os participantes não utilizaram os mesmos princípios-chaves, pontos-chaves e conceitos complementares do método Gyrokinesis na execução das sequências. Cada um recrutou o que estava mais presente em seu corpo, possibilitando a investigação, a experimentação e as descobertas de diversas formas de realizar o mesmo movimento.

Esta observação está intimamente relacionada à estratégia da repetição do movimento, discutida na seção anterior. Durante a pesquisa de campo, os participantes foram estimulados a utilizar a repetição como caminho e processo de investigação do próprio ser. A este processo, Vianna (2005/1990) denomina de repetição consciente e sensível, e afirma que é necessário vivenciar muitas vezes um movimento “(...) não adianta entendê-lo, racionalizar

cada gesto – é preciso repetir e repetir, porque é nessa repetição, consciente e sensível, que o gesto amadurece e passa a ser meu” (p.73).

Assim, no processo de repetição como recurso para a investigação, os participantes perceberam suas dores, tensões musculares; conheceram quais as articulações estão limitadas e como desbloqueá-las; e oportunizou também, maior liberdade de movimentação. Para Miller (2007, p.64) o aluno conquista “(...) maior liberdade para se mover. Com maior amplitude das articulações, o percurso do movimento ganha clareza e fluidez”. Assim, observou-se, a partir dos registros dos participantes, que os entrelaçamentos realizados, interferiram também no autoconhecimento dos envolvidos.

Hoje refleti acerca de nossas limitações corporais. Isso me fez perceber o quanto é importante conhecermos nossas limitações e o que nos bloqueia para explorarmos mais os movimentos do corpo, e então, progredir. A técnica talvez venha disso, não de algo externo ou só dos movimentos que pretendemos realizar, mas desse autoconhecimento (Giselle, 2016, 12 janeiro, diário de campo).

Podemos perceber através deste registro, da participante Giselle, que a técnica está relacionada a um processo investigativo, no caso específico, sobre as necessidades corporais, e nesse sentido, corrobora com o processo de autoconhecimento, e não apenas para ganhos e desenvolvimento de habilidades. Nesse sentido, a técnica é compreendida como um processo auto investigativo, capaz de proporcionar um caminho para a reflexão e construção de um corpo para a dança clássica.

Assim, como já abordado anteriormente, durante a pesquisa de campo, não se pretendeu apontar qual o conteúdo do método Gyrokinesis deve ser utilizado para a compreensão e execução de um determinado movimento, mas oportunizar aos participantes que elessem aquele, ou aqueles, conteúdo que melhor atendesse as necessidades encontradas. Ou seja, respostas que somente a técnica compreendida como processo investigativo possibilita obter.

4.2.2 As mudanças na estrutura das aulas de técnica de dança clássica

Embora ligada à tradição, a pesquisa de campo propôs uma ruptura com o padrão da estrutura de aula de técnica da dança clássica. Primeiramente, as aulas não iniciavam diretamente com as sequências de barra, sugeridas pelo programa *Intermediate Foundation*, da Royal Academy of Dance (RAD), e apresentadas no Capítulo 1, mas com uma dinâmica de sensibilização do corpo através do método Gyrokinesis, cujo objetivo foi de aguçar os sentidos e a percepção corporal, acentuar a observação dos participantes, e relembrar os princípios-chaves, os conceitos complementares e os pontos de atenção do método supracitado.

Verificou-se que ao iniciar a aula de técnica da dança clássica com a dinâmica de sensibilização corporal, proposta pelo método Gyrokinesis, contribuiu para preparar o corpo dos participantes, pois estas dinâmicas liberaram a tensão do corpo, promoveram estabilidades nos pés, evitaram câimbras e lubrificaram as articulações do corpo. Além disso, fortaleceram a musculatura abdominal, ajudando no alinhamento postural durante a realização dos movimentos propostos, principalmente no que se refere à estabilização do centro do corpo, a qual permitiu a ação de pernas e braços mais leves e com menos tensão, além de ter contribuído para a realização das piruetas executadas no centro.

O segundo aspecto importante para a mudança da estrutura da aula de técnica da dança clássica foi a realização de diálogos, os quais ocorreram em dois momentos: durante a aula, entre um exercício e outro; e no final de cada encontro. A realização desses diálogos instigou o processo de investigação do próprio movimento em cada participante; proporcionou a socialização da realização das sequências da técnica da dança clássica a partir dos conhecimentos adquiridos do método Gyrokinesis; e contribuiu para a partilha das sensações despertadas, das descobertas encontradas e das dificuldades superadas.

(...) uma coisa importante pra aula, em minha opinião, é esse diálogo que temos uns com os outros e com a professora. Porque me incentiva no movimento, isto é, me lembra de aplicar certos princípios e assim posso aplicar nos próximos movimentos.

(La Bayadère, diário de campo, 2016, fevereiro 26).

Tal depoimento faz alusão a um dos princípios da educação somática abordada por Souza (2012), em que o ser humano não está sozinho, está sempre em relação, “(...) uma vez que o indivíduo só se desenvolve e se singulariza (enquanto indivíduo) na sua vivência e relação com o outro e com o entorno” (p.37). Assim, os diálogos contribuíram para o conhecimento dos participantes, como também ratificaram as observações realizadas ao longo dos encontros. Foi também a partir desses diálogos que se enfatizou o caráter investigativo das aulas nos participantes da pesquisa de campo, uma vez que eram nesses momentos que cada um refletia sobre o seu próprio corpo, sobre suas sensações, bem como revelavam como o processo de aprendizagem estava sendo construído.

4.2.3 O professor provocador e o aluno investigador

Vianna (2005/1990) observa que a técnica de dança precisa ter um sentido utilitário, claro e objetivo, pois a beleza do movimento surge daí, e não do autoritarismo e da obrigatoriedade, como geralmente a técnica da dança clássica é ensinada aos bailarinos no Brasil. O autor salienta que: “Não discuto a beleza e a eficiência do clássico – ao contrário, amo o clássico –, mas há alguma coisa que se perdeu na relação entre professor e aluno e que faz da sala de aula um espaço pouco saudável” (Vianna, 2005/1990, p.30).

Apesar de não ser o objetivo desta tese abordar as questões referentes às relações entre professor e aluno, estes aspectos foram salientados na pesquisa de campo pelos participantes, e desta forma, pareceu-me importante discuti-las, visto que esses pontos influenciam no processo de ensino e na aprendizagem da técnica da dança clássica dos participantes.

Nesse sentido, foram apontadas algumas diferenças entre as aulas da técnica da dança clássica que os participantes estavam acostumados a frequentar, com as aulas realizadas pautadas na educação somática, uma vez que, este segundo tipo de aula, proporcionou a compreensão do próprio corpo e assim, da técnica como um processo investigativo.

Uma das diferenças abordadas foi a questão das aulas de técnica da dança clássica, geralmente serem aulas tensas e pautadas na dor, tal como observou o participante Corsário:

(...) nessa aula de *ballet* clássico com o Gyrokinesis (...) a gente não tem aquela tensão, aquela pressão de quando a gente faz as aulas aqui no curso técnico. Em outros

lugares. Em que tem que ser a maior perna. Lá em cima. Tem que forçar tanto o pé que dói. Dá câimbra. Eu me senti super leve aqui. Estava calmo. Eu estava despreocupado. Estava calmo. Estava relaxado. (Corsário, depoimento oral, 2016, fevereiro 23).

Quando o participante Corsário enfatiza, que nas aulas de técnica da dança clássica que está habituado a frequentar, o objetivo é o virtuosismo técnico, “a maior perna, lá em cima”, ou seja, nível elevado de flexibilidade, ou que “tem que forçar tanto o pé que dói”, nesse sentido deve-se almejar o aprimoramento técnico, mesmo que isso cause dor, o participante assinala exatamente o que Vianna (2005/1990) condena: o autoritarismo e a obrigatoriedade na sala de aula. O autor questiona “de que me adianta saber fazer movimentos belos e complexos se isso não me amadurece nem me faz crescer?” (p.76). Em seguida, o autor sugere que a dança deve ser abordada com base na sensibilidade de cada um e que a sala de aula não pode seguir o modelo que se ver, “no qual a disciplina tem algo de militar, não se pergunta, não se questiona, não se discute, não se conversa” (p.32).

Porém, foi observado que nem sempre este ambiente é construído somente pela ação do professor. Muitas vezes, os próprios estudantes esperam aulas esquematizadas, repetitivas, metódicas e sem diálogos, tal como assinala a participante La Sylphide:

Às vezes, tem até certos professores que tentam dar essa consciência pra gente. Mas é o caminho pra se chegar nisso que é um pouco complicado em sala de aula. Porque a maioria da turma tem o interesse no virtuosismo (...). Então, até que tem professor que tenta fazer isso. De parar a aula para dar uma consciência melhor. Eu já vi vários professores fazendo isso. Mas pra maioria dos alunos fica aquela coisa assim: “ah, parou a aula”, (...). Acho que tinha que ser mesmo um projeto de pesquisa pra ver quem são os alunos que de fato se interessam. Porque eu acho que se for jogar essa proposta numa aula normal pra quem não conhece, acho que fica complicado (...). A

maioria dos alunos quer que o professor passe um monte de piruetas mesmo. (La Sylphide, depoimento oral, 2016, março 04).

No depoimento de La Sylphide revela que alguns alunos se apropriam do discurso do autoritarismo e da obrigatoriedade como essencial para a construção e formação do bailarino, e que, conceber a técnica da dança clássica como um processo investigativo nos cursos de dança parece ser um desafio ainda a ser enfrentado.

No entanto, esta ação de estimular os participantes a utilizarem a técnica como caminho investigativo revelou o papel do professor enquanto provocador e com isso possibilitou o surgimento do aluno enquanto investigador. A partir das escolhas, cada participante se reconhece e aprofunda seus conhecimentos, principalmente, os relacionados com o próprio corpo.

Encorajar e estimular os participantes a encontrar o modo singular de realizar uma determinada sequência de movimentos a partir dos conhecimentos adquiridos com a vivência do método Gyrokinesis contribuiu para o desenvolvimento da autonomia, na medida em que cada participante traçou os seus próprios caminhos e percebendo os resultados de suas escolhas.

Diante destes procedimentos salientados, o modo de ensinar a técnica da dança clássica se altera, pois, muito mais que a procura incessante do aprimoramento técnico, a compreensão dos caminhos para a realização de um movimento, mostrou ser cada vez mais presente nas salas de aula, tal como se observa no depoimento da participante Giselle:

Eu percebi uma coisa, que geralmente, quando a gente vai fazer um exercício, a gente pensa só no exercício. Na barra, no centro, enfim. E às vezes a gente vai tão obcecada em apenas fazer o exercício, que a gente não pensa no processo que tem por de trás desse exercício. E por isso que a gente acaba fazendo errado. Não que a gente não tenha que pensar no objetivo do movimento. Mas tem que pensar principalmente no processo. E eu percebo como essas aulas de Gyrokinesis me ajudou nesse sentido. Porque eu fazia tudo de forma muito mecânica. Pensando só no produto final. E agora

eu penso no processo que o meu corpo faz pra poder chegar até onde eu quero.
(Giselle, depoimento oral, 2016, março 18).

Este depoimento evidencia que a experiência de realizar aula de técnica de dança clássica pautada da educação somática possibilitou a participante desenvolver uma consciência proprioceptiva a qual permitiu realizar escolhas baseadas em suas próprias experiências, e não mais na obsessão de realizar os movimentos almejando sua forma final. Vianna (2005/1990) corrobora com esse depoimento ao observar que “(...) a preocupação excessiva com a técnica é prejudicial (...)” (p.30), pois revela um aluno tão obsessivo em seguir regras e aprender um determinado passo que não consegue entender que procurando outros movimentos o aprendizado surge, no seu tempo.

(...) Eu estou muito acostumada a fazer as coisas pensando só em fazer as coisinhas do *ballet*. Só no que a professora diz. E não buscava novos conhecimentos para o *ballet*. Que ajudam bastante. Por que às vezes, de repente, a gente pode não conseguir uma forma de fazer um passo melhor dentro da nossa linguagem do *ballet*, mas a gente pode encontrar através de outras linguagens. Mas a gente não procura isso, a gente se fecha nesse sentido. (Talismã, depoimento cedido em 2016, fevereiro 25).

Estas observações, realizadas pela participante Talismã, complementa os dizeres de Vianna (2005/1990), abordado anteriormente, sobre a necessidade que o bailarino deve ter em procurar outros conhecimentos e não se limitar única e exclusivamente às aulas de técnica da dança clássica, nem somente o aprimoramento técnico. Além disso, foi verificado que a técnica da dança clássica compreendida como um processo investigativo contribuiu para a ampliação da percepção corporal dos participantes, possibilitando, aos poucos, que cada envolvido fosse se desapegando da ideia exclusiva de alcançar resultados e passasse a priorizar também o processo de aprendizagem de um movimento.

Nesse aspecto, Vianna (2005/1990) observa que é necessário compreender o fator tempo, especificamente, o tempo interior de aprendizagem, o qual é totalmente individual. Como afirma Damásio (2015/1999), para cada pessoa, um corpo, para cada mente, um corpo,

o processo de aprendizagem também varia de cada um. Estas observações se aproximam dos dizeres de Deleuze (s.d., p.84), quando este afirma que em uma aula “(...) cada estudante pega o que lhe convém (...)”. Assim, uma aula não tem como objetivo ser entendida por todos os alunos, mesmo porque as pessoas possuem necessidades diferentes, são corpos diferentes e processos de aprendizagens diferentes e para isso é necessário realizar aulas diferentes, utilizar diferentes comandos, diferentes estratégias, para assim ajudar os alunos a encontrarem os seus próprios caminhos de aprendizagem e servindo como estímulo ao exercício da autonomia, e a compreensão da técnica como processo investigativo mostrou ser um caminho possível.

4.3 O CORPO/SOMA DA DANÇA CLÁSSICA

A terceira categoria construída diz respeito ao corpo como *soma*, no sentido empregado pela educação somática, e suas imbricações com a dança clássica. Para melhor compreensão desta categoria é necessário reiterar que na educação somática, o corpo é compreendido não somente pelo aspecto físico, mas também nos aspectos cognitivos, afetivos e subjetivos, os quais levam a compreensão de um corpo que experimenta, que sente, e que constitui o sujeito no mundo (Souza, 2012).

Neste aspecto, as aulas de técnica da dança clássica realizadas na pesquisa de campo, não sacrificavam o corpo dos participantes em detrimento de sua performance, mas enfatizavam a consciência corporal e a aquisição de novas habilidades motoras. Assim, ao considerar cada participante em sua plenitude, foram realizadas atividades de organização corporal mais equilibrada e integral através dos processos de sensibilização corporal antes do início das aulas de técnica da dança clássica. Estas atividades visavam levar cada participante a tomada de consciência da relação da totalidade do próprio corpo.

(...) A aula do Gyrokinesis pra mim, é maravilhosa. Porque é um preparo de consciência corporal. Eu sinto meu corpo consciente para os exercícios de *ballet* clássico. Estas entendendo? É aquela consciência de que é um controle. Porque a gente já chega agitado, né? Ônibus, calor. Aí a gente vem e há uma concentração, um

controle, relaxamento, respiração, de se encontrar e colocar tudo no lugar. E quando eu vou para barra, o que acontece? É a questão do controle. Todo o controle do corpo. Já não é aquela pressão mecânica. (Sherazade, depoimento oral 2016, março 03).

A participante revela a importância de realizar uma atividade que equilibre as dimensões do corpo para, a partir daí realizar uma aula de técnica. Brikman (2014/1975, p.01 cap. 11) corrobora com esta observação ao afirmar que “é fundamental sempre respeitar a complexa natureza da realidade psicobiológica do organismo humano”. Desta forma, verificou-se que o *soma*, quando imbricado na aula de técnica da dança clássica, procura a sintonia e a harmonia do corpo, o que possibilita chegar à autonomia do movimento.

Porém, foi verificada que esta compreensão de corpo não é a mesma encontrada no ambiente de dança em que os participantes frequentam. Eles revelaram que os aspectos físicos e mecânicos ainda são priorizados e que o processo de ensino e aprendizagem é fundamentado numa repetição exaustiva. Em contrapartida, as vivências com o método Gyrokinesis proporcionou a perspectiva para cada participante se olhar como um todo, relacionando seus aspectos físicos aos perceptivos, cognitivos e afetivos.

Nas aulas normais é muito mecânico. É incrível que o Gyrokinesis, de uma certa forma, ele me deu essa nova visão. Porque no *ballet* a gente não busca conhecer o nosso corpo. A gente faz uma coisa mecânica. Sabe? A gente não procura pensar. Tipo, deixa eu ver a respiração de forma diferente, por exemplo no *tendu*. É sempre mecânico. A gente nunca busca pensar em coisas novas. Respirar de forma diferente, sei lá. (Giselle, depoimento oral, 2016, março 04).

Este depoimento revela as impressões que a participante possui sobre as aulas de técnica da dança clássica, em que o corpo da participante é compreendido como um corpo objeto voltado somente para o trabalho mecanizado e repetitivo, o qual supervaloriza o aprimoramento técnico. Pode-se ainda dizer que, a partir do depoimento da participante, nessa visão, o corpo tem um papel passivo nesse processo de ensino e aprendizado. Como já

discutido no Capítulo 2, Vieira (1998) observa que quando o corpo é considerado como um objeto e separado do sujeito, tal como ocorre no paradigma cartesiano, não é possível acessar a subjetividade, uma vez que o viés cartesiano considera o homem um ser dual.

Em contraponto, a educação somática toma como referência o conceito de corpo enquanto experiência (Bolsanello, 2005), e se insere numa ideologia holística que preconiza “(...) o homem como um ser total que, como todo ser vivo, tem a capacidade de se autorregular: de buscar um estado de equilíbrio físico, psíquico, social e em suas relações com o meio ambiente” (p. 100). Nesta perspectiva, o corpo é ativo e se auto organiza.

Assim, considerando o princípio da educação somática de que o corpo é um organismo vivo, indivisível e indissociável da consciência, os movimentos realizados na pesquisa de campo tiveram como objetivo orientar os participantes a um processo de reapropriação do sentir o próprio corpo e compreende-lo dentro de uma integralidade.

Este objetivo foi alcançado na primeira etapa da pesquisa de campo, em que foi vivenciado exclusivamente o método Gyrokinesis, e com isso, os participantes manifestaram várias impressões sobre o corpo, tais como: corpo pleno, corpo desperto, corpo energizado. Estas impressões aludem à ideia do corpo que vai para além da compreensão tecnicista, mas para o entendimento de um corpo complexo, construído por diversas dimensões: físico, emocional, mental, social, histórico, cultural, entre tantas outras que formam o ser humano.

Porém, durante a segunda etapa da pesquisa de campo, foram evidenciadas, inicialmente, algumas inquietações e dificuldades, sobre o corpo/*soma* numa aula de técnica dança clássica. Especificamente no momento do encontro que se realizava a transição do processo de sensibilização, para a realização dos movimentos propostos pelo programa do *Intermediate Foundation*, da RAD, uma vez que o formato proposto é o de uma aula tradicional de técnica da dança clássica.

A inquietação diz respeito no que se refere à mudança do foco de atenção dos participantes, uma vez que no momento da realização dos exercícios de técnica da dança clássica, os aspectos sensoriais do movimento, o olhar para si e o sentir, que ocorreram na etapa anterior, foram, momentaneamente, cedendo lugar para os aspectos motores, o olhar para fora e a reprodução do movimento. Estes aspectos foram principalmente evidenciados na realização dos movimentos do centro, uma vez que, inicialmente, os participantes não foram estimulados a investigar e dialogar sobre e como os movimentos estavam sendo realizados. Tal fato justifica-se pela mudança na forma de dar orientações, que passou a ser mais

demonstrativo, e com isso demandou o uso da visão dos participantes, em detrimento do sentir.

Estes aspectos não foram tão evidenciados nos movimentos de barra, uma vez que a cada execução havia espaço para o diálogo. Como dissertado na seção anterior, cada participante compartilhava como havia executado o exercício sugerido a partir de algum conteúdo vivenciado na etapa anterior. Este ato de dialogar contribuiu para que os movimentos continuassem sendo executados a partir das sensações.

Assim, para que as aulas de técnica da dança clássica, sugeridas na pesquisa de campo, fossem pautadas na educação somática em sua plenitude, e não somente em partes, os diálogos se estenderam para os movimentos do centro, contribuindo para que cada participante direcionasse seu foco de atenção para suas próprias percepções, e assim, passassem a olhar para si e sentir o próprio movimento, sem necessariamente interromper o fluxo da execução.

É válido ressaltar que, além do uso do diálogo em momentos estratégicos, os movimentos propostos, tanto na primeira etapa, quanto na segunda etapa da pesquisa de campo, foram abordados a partir de três orientações: a redução do ritmo da movimentação; o ritmo respiratório como suporte do movimento; e o movimentar com menor gasto energético. Essas três orientações revelaram como os movimentos foram abordados na pesquisa de campo e as contribuições para a compreensão do corpo como *soma*.

A primeira orientação, que diz respeito sobre a redução do ritmo da movimentação, incentivou os participantes a realizar os movimentos de uma forma mais lenta do que habitualmente estão acostumados a fazer. Segundo Bolsanello (2011), reduzir o ritmo de realização dos movimentos permite o aluno perceber as estruturas musculoesqueléticas implicadas na execução do movimento. Neste sentido, os participantes alegaram que esta alteração do ritmo contribuiu para percepção corporal. A participante Talismã registrou que:

(...) percebi um prazer muito grande em realizar esses movimentos mais lentos porque parece que consegui me conectar bem mais com o meu corpo. Com Gyrokinesis é difícil fazer as coisas por fazer. É difícil não encontrar uma consciência corporal maior e o autoconhecimento. Porque ele nos permite muito essa capacidade de entrar

em contato com o nosso corpo. (Talismã, registro do diário de campo em 2016, março 11).

Essas percepções das estruturas músculoesqueléticas também influenciaram no modo de ver, fazer e sentir algumas sequências de movimentos da técnica da dança clássica, em especial os mais lentos, tais como *fondue* e o *adage*. Os participantes relataram que estes exercícios, por serem lentos, geralmente causavam-lhes dores e tensão. Porém, com a percepção aguçada e o olhar voltado para o próprio corpo, cada participante encontrou um meio de realizar as sequências supracitadas sem desconfortos e dores. Tais considerações podem ser averiguadas no depoimento da participante Raymonda:

(...) antes eu não gostava dos movimentos lentos. Eu não suportava. Sentia dor. *Fondue* (...) era o pior exercício. Mas agora, (...) pensando nos ísquio, nos espaços, no *scooping*, eu não sinto dor, eu não sinto que é um exercício pesado. Pra mim antes era o contrário. Eu não conseguia respirar nos exercícios lentos. Era uma tortura. Agora não. (...). Porque às vezes, no *ballet*, a gente procura muito resultado e não procura um meio né? Aí a gente se machuca. E fica dolorida. E fica cansada. E eu estou fazendo a aula tranquila. (...). (Raymonda, depoimento oral, 2016, fevereiro 26).

Este depoimento revela o enlace entre as três orientações para a realização dos movimentos, as quais atuam em cadeia e que a aplicabilidade de uma implica na ação da orientação seguinte, uma vez que a redução do ritmo do movimento provoca e é provocado pela mudança no ritmo respiratório e como consequência, o movimento é realizado com o menor gasto energético. O simples ato de elevar a perna se altera conforme seja utilizada a respiração. A este procedimento de ajustes e autoregulação levou cada participante a reconsiderar as posições do próprio corpo na realização dos movimentos.

Um meio de reconsiderar as posições do corpo é a partir da segunda orientação do movimento, a qual evidencia a observação da própria respiração e a compreensão de que ela

deve servir como suporte para os movimentos realizados, tal como evidenciado pela participante La Sylphide:

Um ponto que gostaria de falar é sobre a questão do respirar (...). Por exemplo, no chão, quando estávamos fazendo a esfinge, eu percebi, desde na primeira aula, que quando fala assim: “respira”, “solta o ar”, “cresce o corpo, e de tanto crescer ele vai subindo”. Isso é engraçado, desde primeira aula ficou claro. Eu senti o corpo fazendo, parece uma alavanca. Não que eu estivesse forçando, mas é o corpo pegando outra dimensão. E hoje eu percebi no banquinho, nas torções, eu respirei, e quando eu soltei o ar o corpo vai na torção. Vai embora sem precisar fazer grandes esforços. Entendeu? Isso que eu achei muito bacana. Eu consegui sentir isso. Que não é uma força física. Eu não estou forçando. É a respiração. Que quando eu solto, o corpo está alongando, e o movimento surge. (La Sylphide, depoimento oral, 2016, fevereiro 16).

Neste depoimento é possível perceber que, atrelado à redução do ritmo do movimento e ao ritmo respiratório encontra-se a realização do movimento com o menor gasto energético. É válido ressaltar que na pesquisa de campo, inicialmente os participantes eram orientados a realizar o processo respiratório específico para cada execução dos movimentos. Porém, após a compreensão da importância da respiração para a movimentação, cada participante passou a utilizar um ritmo respiratório próprio.

(...) A respiração, eu fui bem consciente na respiração hoje. Parece que hoje eu cheguei, sentei e fiz tudo na respiração. Nos outros encontros eu lembrava da respiração quando ouvia a sua e hoje não, eu fui fazendo no meu ritmo, do jeito que era mais prazeroso pra mim. (La Bayadère, depoimento oral, 2016, janeiro 28).

Esta autonomia de estabelecer o próprio ritmo respiratório também se repercutiu nos movimentos da técnica da dança clássica, em que cada participante realizou as sequências

solicitadas a partir do ritmo respiratório adotado individualmente. Tal fato pode ser melhor observado a partir dos depoimentos das participantes La Bayadère e Raymonda, ao relatar sobre seus entrelaçamentos na execução da sequência *plié*.

Acho que a gente tem muita a tendência de pensar em inspirar e crescer. Aí eu pensei nisso na hora de fazer *plié* em inspirar, ir pra baixo inspirando e ao mesmo tempo pra cima pra alongar, ou seja, nas forças opostas. E na hora de voltar, expirar e alongar o corpo, subir e descer, são as forças opostas junto com a respiração. (...) (La Bayadère, depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

(...) Eu senti que na descida eu tinha que inspirar, e na descida expirar. Porque eu consigo espremer mais, conectar os ísquios e crescer quando solto o ar. Também aqui, no *port de bras* para o lado, puxava o ar junto com o braço, e soltava pra inclinar bem a coluna, e no retorno eu puxava. Quando eu solto é quando eu consigo espremer mais e consigo alongar mais. (Raymonda, depoimento oral, 2016, fevereiro 25).

Verifica-se que cada participante aplicou o processo respiratório da maneira que o próprio corpo solicitava, evitando assim, a realização de um movimento automático e sem reflexão. Assim, nas aulas de técnicas da dança clássica, somaticamente dançada, cada participante foi encorajado a sentir e a perceber, concomitantemente, com o se mover. Nesse sentido, ampliou-se a percepção corporal, os sentidos e as sensações dos participantes, e resultou num processo autônomo e autorregulado.

No *allegro* eu achei bem melhor hoje também. Com a contagem em consegui gravar a sequencia. E com isso eu percebi um erro que é o meu pescoço, que eu não havia percebido na aula passada, que ele está indo pra trás. A cabeça está pesando. E consegui corrigir. Vi também que o meu ombro estava subindo na hora do salto. E

consegui também me corrigir. Pensando na ideia de axila pra baixo. (Corsário, depoimento oral, 2016, fevereiro 26).

O participante destaca a capacidade de perceber o próprio corpo enquanto realizava a sequência de movimentos sugeridos, e em seguida realizou ajustes necessários para alterar o estado corporal. Verificou-se que esta associação, da execução do movimento com a percepção, contribuiu para a autoregulação, ou seja, a faculdade inata que os organismos vivos têm de reencontrar seu equilíbrio. Nesse sentido, foi necessário que os participantes percebessem, a partir das atividades sugeridas, a integralidade do corpo.

O que eu percebi hoje é que para o nosso corpo estar em equilíbrio é preciso conectar com tudo. Não é só uma parte. E depois que a gente entra nesse nosso equilíbrio (...) a gente sente uma sensação boa. Eu senti! E engraçado como essa sensação é estranha porque a gente não trabalha isso no dia a dia, nas aulas. Enfim, não deveria ser estranho. Deveria ser uma coisa normal, porque é o equilíbrio. É o bem-estar. (...). (Giselle, depoimento oral, 2016, janeiro 26).

Desta forma, o corpo numa aula técnica de dança clássica em que se faz uso dos princípios da educação somática, deve ser compreendido como sugere Brikman (2014/1975), ou seja, um corpo orgânico. Ou como evidencia Hanna (1986), o corpo como *soma*. Além disso, é necessário compreender que para o desenvolvimento deste corpo, é necessário ampliar a percepção corporal, os sentidos e as sensações, daí a importância da experiência vivenciada, pois ela permite avaliar como os estímulos provocam reações diversas, como também permite refletir que todas as reações têm em comum a interioridade. (Brikman, 2014/1975).

Assim, verificou-se que essa forma de conduzir as aulas de técnica da dança clássica revelou pelo menos dois princípios da educação somática enquanto pressupostos: o olhar do corpo como *soma*, ou seja, a unidade corpórea; e a autonomia, como capacidade de se auto organizar. Nesse sentido, o corpo/*soma* da dança clássica é o corpo que não reproduz o

movimento focado no virtuosismo e na repetição exaustiva, mas executa-os a partir das sensações, do perceber e do se conhecer, mesmo sendo estes movimentos os mesmos já codificados por uma técnica tradicional de dança.

Desta forma, a compreensão de corpo/*soma* nas aulas de técnica da dança clássica proporcionou aos participantes experiências únicas, singulares, com diferentes interpretações e vivências a partir de suas relações com o mundo, criando, possibilidades de novas formas de elaboração do conhecimento em dança clássica.

Após a descrição, a análise e a reflexão dessas categorias, é necessário retomar à observação realizada na introdução do presente capítulo, ou seja, compreender essas categorias não de forma independentes, mas, sobretudo como dispositivos formados por linhas que se cruzam. Estas, por sua vez, submetidas a derivações e a subjetivação. Nesse sentido, não somente os entrelaçamentos entre os conteúdos estudados do método Gyrokinesis com os movimentos da técnica da dança clássica realizados durante a pesquisa de campo devem ser compreendidos como dispositivos, mas também os próprios participantes desta investigação, uma vez que cada participante conectou e acionou outras multiplicidades de saberes, conteúdos e percepções na ação de cada movimento.

Tal como afirma Deleuze (2015/1996), o “Si Próprio” coincide com um processo de individuação, singular ou de grupos de pessoas, que “escapa tanto às forças estabelecidas como aos saberes constituídos” (p. 87), é nesse sentido que a articulação dessas categorias compreende o caminho pelo qual cada participante fez e produziu livremente, tornando-se o processo de subjetivação.

Assim, as categorias entrelaçadas nesta investigação dialoga com o que Deleuze (2015/1996) chama de uma filosofia dos dispositivos, uma vez que possuiu duas importantes consequências para o ensino da técnica da dança clássica pautada na educação somática: a primeira é que todas as articulações efetivadas ao longo do processo investigativo podem ser comparadas como as linhas de um dispositivo, em que Deleuze afirma que estas linhas são linhas de variação, ou seja, não possuem coordenadas constantes e nesse sentido “cada dispositivo é uma multiplicidade na qual esses processos operam em devir, distintos dos que operam noutro dispositivo” (Deleuze, 2015/1996, p. 89). Neste sentido, não existe articulações certas ou erradas, mas diferentes e variadas formas de articular os conteúdos vivenciados nesta investigação.

A segunda consequência é “a mudança de orientação que se desvie do Eterno para apreender o novo” (p. 91). O novo, em Deleuze, é compreendido como o atual, aquilo em que vamos nos tornando. Assim, “todo dispositivo se define pelo que detém em novidade e criatividade, e que ao mesmo tempo marca a sua capacidade de se transformar” (p. 92). Nesse aspecto, os entrelaçamentos dessas categorias revelaram uma proposta de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica pautada nos princípios da educação somática, evidenciando a capacidade de modificação da dança clássica, advindas das contribuições de professores, bailarinos e coreógrafos, como afirmado por Lourenço (2014), Homans (2012/2010) e Vianna (2005/1990).

É válido ressaltar que esta proposta não visou agredir ou negar as diversas formas de ensinar esta técnica. Como também não se pretendeu definir o que é bom ou ruim neste processo de ensino e aprendizagem, mas sugerir uma forma de ensino, que reflete um meio particular de compreensão desta técnica, pautada na singularidade de quem dança.

CONCLUSÃO

1. OS PRINCIPAIS RESULTADOS

Esta investigação trouxe como resultado uma intensa reflexão, tanto teórica como empírica, sobre o ensino da técnica da dança clássica. A partir do objetivo geral desta tese, foram articulados os dois campos teóricos e práticos: a técnica da dança clássica e a educação somática, sendo este último amparado nas ciências cognitivas e nos conceitos de percepção, estesiologia e sensibilização.

Inicialmente, foram apresentadas algumas definições que balizaram a presente investigação. A primeira foi a do termo entrelaçamentos, a partir da compreensão de dispositivo, em Deleuze (2015/1996), o qual é percebido como um conjunto de linhas de diferentes naturezas, mutáveis e dinâmicas. Sim, entrelaçamentos. Talvez tenha sido a melhor palavra para nortear toda a trajetória teórica e prática desta investigação, pois foi a partir do entendimento de saberes, conteúdos e percepções de movimentos como algo entrelaçado, distribuído como dispositivos, que foram lançados conceitos e noções contribuintes para os estudos sobre os processos de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica.

Em seguida, definiu-se o enquadramento da investigação, em que se destacou a plasticidade da técnica da dança clássica, ou seja, a capacidade de transformação contínua e permanente desta técnica, sem que haja perdas dos seus princípios e fundamentos. Nesse percurso, verificou-se que bailarinos, professores e coreógrafos têm feito uso de diversas técnicas corporais complementares, e que os métodos e as práticas da educação somática possuem importantes elementos para a continuidade das transformações no processo de ensino e aprendizagem da dança clássica.

Diante desse panorama e da necessidade de alcançar os objetivos propostos nesta tese, foi necessário cumprir etapas de caráter teórico e prático, as quais foram distribuídas ao longo dos quatro capítulos compreendendo, cada um deles, um conjunto de conceitos e princípios importantes e determinantes para o percurso metodológico aplicado na pesquisa de campo.

No Capítulo 1, o termo dança clássica foi definido a partir de Fazenda (2012/2007), para se referir ao vocábulo que começou a ser sistematizado e codificado no final do século XVII. Em seguida, esse capítulo também destacou que as escolas de dança clássica se apoiam em

normas e regras para a execução dos exercícios, porém, foi constatado que todas as escolas de dança clássica, aqui referenciadas, independentemente de suas particularidades, possuem, como eixo central, princípios comuns que possibilitam a aprendizagem da técnica nas aulas de dança clássica.

Ainda no Capítulo 1, foi apresentada a estrutura de aula de técnica de dança clássica proposta por Nascimento (2010): barra, *centre practice*, *adagio* e *allegro*, uma vez que esta divisão se assemelha à adotada pela RAD. Posteriormente, foi realizada a descrição e a explicação dos movimentos que compõe o programa *Intermediate Foundation*, da RAD, pois este programa foi utilizado durante a pesquisa de campo. A escolha deste programa justificou-se pela razão dos participantes já possuírem conhecimento do vocabulário específico desse nível.

Muitas vezes fui questionada por amigos e até mesmo por mim sobre essas escolhas. Ouvi comentários negativos de que este método adotado para a investigação possui uma estrutura de aula esquematizada, fechada e que isso seria um aspecto negativo para a proposta da tese. No entanto, o grande contributo de utilizar um programa já estruturado e sistematizado foi revelar, ao longo da pesquisa de campo, a importância da repetição das sequências, uma vez que este repetir colaborou para que cada participante observasse suas próprias necessidades.

Além disso, a repetição das sequências contribuiu para o desenvolvimento da consciência do corpo e do movimento, tal como afirma a participante Raymonda: “(...) gostei muito das aulas propostas do método *Royal* porque te ajudam a cada aula descobrir coisas novas” (Raymonda, depoimento oral, 2016, março 18). Nesse sentido, por mais que as aulas estivessem sistematizadas e codificadas pela RAD, constatou-se que a repetição não está ligada à reprodução do mesmo ou do idêntico, mas sim naquilo que é singular e, portanto, diferente (Deleuze, 2000/1968).

Todas estas definições, reflexões e constatações contribuíram para dar consistência e suporte teórico ao estudo efetivado, e assim revelar que o processo de consolidação da técnica da dança clássica foi e será um resultado de consecutivas modificações e contribuições de professores, coreógrafos e bailarinos.

Além disso, verificou-se que estudantes de dança clássica e bailarinos realizam aulas de outras técnicas corporais para complementar o treinamento da técnica de dança clássica, entre as quais se observam os métodos da educação somática.

Nesse sentido, no Capítulo 2, foi discutido e analisado sobre este campo de conhecimento, o qual percebe o indivíduo em sua totalidade, ou seja, tanto em seus aspectos físicos, como também os aspectos subjetivos, todos estes construídos a partir da relação com o outro e o ambiente.

Esta compreensão foi revelada a partir da reflexão de áreas do conhecimento distintas, tais como a Fenomenologia (Merleau-Ponty, 2015/1945) e as Ciências Cognitivas (Damásio, 2011/2009; 2012/1994; 2015; Gardner, Chen & Moran, 2010/2009; Maturana & Varela, 2001/1984). A Fenomenologia contribuiu para a compreensão do movimento muito além do deslocamento mecânico do corpo no espaço, mas a partir do despertar das sensações e da consciência cinestésica. As Ciências Cognitivas, por sua vez, auxiliaram na compreensão de que o conhecimento emerge a partir dos nossos corpos, das experiências pessoais, bem como a relação entre indivíduo e meio ambiente.

Nestes termos, foram assinalados quatro princípios da educação somática: a indivisibilidade do indivíduo, a percepção como instrumento de mudança, a autonomia e a relação do corpo e ambiente (Souza, 2012). A compreensão destes princípios esteve relacionada diretamente com a experiência vivenciada pelos participantes da pesquisa de campo, e também serviram de guia nas reflexões sobre os dados obtidos.

O Capítulo 2 também apontou a diversidade de métodos e técnicas da educação somática existente, entre os quais destacou-se o método Gyrokinesis. O fato de possuir a formação como instrutora deste método, desde 2006, conduziu-me a utilizá-lo na pesquisa de campo, uma vez que me colocou em uma posição de conhecimento sobre o método, o que tornaria mais ágil a aplicação na pesquisa de campo. Outro fator que justificou o uso deste método é o número restrito de investigações que o analisam. Ainda mais reduzidos são os estudos que relacionam esse método com o ensino da técnica da dança clássica.

Assim sendo, neste capítulo, foram descritos os pontos de atenção, os princípios-chave e os conceitos complementares do método Gyrokinesis, como também a estrutura das aulas do referido método - elementos importantes para conhecer as propostas de trabalho corporal no campo da educação somática.

Conforme dito anteriormente, a questão norteadora desta tese esteve sempre voltada à tentativa de responder como ocorrem os entrelaçamentos entre os movimentos de barra, descritas no programa do *Intermediate Foundation*, da RAD, com os princípios-chave, os pontos de atenção e os conceitos complementares do método Gyrokinesis; e de que modo

esses entrelaçamentos contribuem para o processo de ensino e aprendizagem da técnica de dança clássica nos estudantes da ETDUFPA. Desse modo, foi apresentada a hipótese de que estes entrelaçamentos contribuem para o processo de ensino e aprendizagem.

Porém, imaginou-se que esses contributos se concentrariam nos aspectos técnicos e no refinamento de habilidades motoras específicas. No entanto, após a finalização da primeira parte desta tese, ou seja, do estudo teórico, verificou-se que outros aspectos, tais como o conhecimento do próprio corpo e a compreensão enquanto sujeito único e individual do praticante, poderiam emergir como resultados da pesquisa de campo.

Assim, na segunda parte desta tese, especificamente no terceiro capítulo, foram apresentados e descritos os percursos metodológicos para a coleta e análise dos dados, os quais, a meu ver, foram determinantes para alcançar os objetivos desta investigação, uma vez que, tendo em vista o meio educacional, estas escolhas possibilitaram o conhecimento sobre o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica e do método Gyrokinesis; bem como a contribuição para a organização, de modo sistemático, dos dados coletados.

Deste modo, optou-se em utilizar a metodologia investigação-ação que, tendo em consideração seu caráter cíclico e espiral, possibilitou: identificar problemas de execução do que foi planejado; realizar os ajustes necessários para a continuidade das atividades e, principalmente, refletir sobre a minha própria ação como educadora.

Assim, optei em utilizar dois tipos de avaliação: a diagnóstica e a formativa, para obter as respostas sobre o desenvolvimento das atividades planejadas. A avaliação diagnóstica evidenciou o conhecimento parcial e/ou o desconhecimento sobre educação somática e sobre o método Gyrokinesis dos participantes. Estes dados permitiram tanto a definição dos movimentos do método Gyrokinesis, que foram realizados durante a pesquisa de campo, como também suscitou a necessidade da ETDUFPA desenvolver atividades que abordem e proporcionem vivências em técnicas e/ou métodos da educação somática específicas para os estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica.

A avaliação formativa, por sua vez, proporcionou respostas às várias perguntas da investigação, como também informou sobre o cumprimento dos objetivos traçados. Referente à primeira etapa da pesquisa de campo, foi através da avaliação formativa que se obteve a resposta positiva da assimilação dos conteúdos pelos participantes, durante os doze encontros realizados. Mas o que demonstrou ser revelador foi que estes conteúdos foram assimilados de forma diferenciada, a partir da singularidade de cada participante, não encontrando uma

relação de causa e efeito homogênea da aplicabilidade e da assimilação dos conteúdos pelos participantes.

Neste sentido, optei por apresentar e organizar os dados obtidos nesta primeira fase como um esquema que nomeei de Dispositivo da Avaliação Formativa da 1ª Etapa da Pesquisa de Campo, que possibilitou a visualização destes dados como uma complexa trama de resultados, formada de conteúdo do método Gyrokinesis, seus reflexos na dança, na saúde, no (re)conhecimento do corpo, nas sensações e no processo de individuação dos participantes.

Em seguida, ao realizar a segunda etapa da pesquisa de campo, bem como a avaliação formativa desta etapa, verificou-se que um dos objetivos específicos da investigação foi atingido: encontrar e experimentar os possíveis entrelaçamentos entre a educação somática e os movimentos de barra propostos pelo programa *Intermediate Foundantion*, da RAD.

Um dos aspectos relevantes na aplicação desta avaliação foi constatar a forma singular de assimilação dos conteúdos propostos aos participantes da pesquisa de campo, como também as diferentes articulações estabelecidas entre os movimentos de barra da RAD executados com os princípios-chave, os pontos de atenção e os conceitos complementares do método Gyrokinesis. Foi averiguado que estas assimilações e articulações ocorreram a partir do olhar, da vivência e das necessidades de cada participante em convocar um conteúdo ou outro, os quais foram estudados na primeira etapa da pesquisa de campo. Neste sentido, os participantes valorizaram muito mais o processo de aprendizagem de um determinado movimento e não a sua execução, apenas.

Nesta avaliação formativa, tal como na primeira etapa, também optei em representar os dados coletados a partir de um esquema denominado Dispositivo da Avaliação Formativa da 2ª Etapa da Pesquisa de Campo, em que as linhas seguem direções diferentes, não sendo estáticas, nem imutáveis, mas tal como dispositivo em Deleuze (2015/1996), submetidas às derivações.

Considero ter feito uma opção coerente na escolha da avaliação formativa durante toda a pesquisa de campo, pois me permitiu visualizar os dados encontrados como uma multiplicidade de experimentos, e que a representação destes dados em forma de dispositivos ofereceu a compreensão de que os entrelaçamentos não são estáticos, mas dinâmicos, mutáveis e individuais.

Como assinalado anteriormente, é importante ressaltar que durante a pesquisa de campo deparei-me com algumas necessidades de realizar ajustes nas atividades planejadas. Tais

ajustes possibilitaram a reflexão sobre a minha própria atuação, não somente enquanto investigadora, mas também como professora da técnica da dança clássica e do método Gyrokinesis. Percebi a importância de esclarecer, não somente para mim, mas também para os participantes, os objetivos e as atividades propostas em cada encontro, pois, assim, cada participante podia compreender o que seria desenvolvido e solicitado. Tal atitude facilitou os processos avaliativos e o próprio processo de aprendizagem.

Além disso, foi compreendido que o professor também deve atender as diferentes necessidades dentro da sala de aula, pois uma turma de alunos é constituída por pessoas com diferentes características e necessidades. Logo, é importante que o professor desenvolva atividades planejadas, sem deixar de realizar adequações nos exercícios solicitados conforme as características físicas e o desenvolvimento técnico de cada aluno. Desse modo, por mais que haja um plano de aula a ser seguido, e/ou um programa de exercícios já estruturado, o professor da técnica da dança clássica precisa detectar as necessidades dos alunos, para que eles continuem motivados em sala de aula, tal como ocorreu durante a pesquisa de campo, quando foi identificada a dificuldade do participante Corsário em realizar os movimentos que exigiam um grau maior de flexibilidade, sendo sugerida a adequação do movimento utilizando uma almofada como auxílio.

Essas experiências contribuíram para a compreensão de que as atividades realizadas em sala de aula devem contemplar os diferentes aspectos que formam o ser humano, ou seja, os físicos, os cognitivos e os emocionais. Segundo Brikman (2014/1975), o bom docente deve proporcionar a integridade do aluno e, assim, promover atividades de confiança e segurança, respeitando as individualidades e apreciando as diferenças. Nestes termos e perante os contextos pedagógicos cada vez mais diversificados e heterogêneos, a escolha da metodologia investigação-ação permitiu operacionalizar uma pesquisa mais inclusiva para os participantes e uma consciência mais crítica para a investigadora, através da prática e da reflexão sobre esta prática.

Para refletir sobre estes resultados e confrontar os dados obtidos na pesquisa de campo com a literatura consultada, foi utilizado o método de análise de conteúdo de forma compreensiva e indutiva, o qual permitiu organizar, de forma sistemática, os dados coletados. Não foi uma tarefa fácil organizar todo o material coletado, tão pouco sistematizá-lo para selecionar o *corpus* do material para ser analisado. Todo este percurso foi constituído de constantes consultas aos diários de campo de cada participante, aos depoimentos transcritos e

às tabelas desenvolvidas para, então, identificar e definir os temas emergentes e, consequentemente, determinar e nomear as categoriais iniciais, intermediárias e finais.

A partir deste tratamento, foi possível definir três categorias finais, as quais foram apresentadas e discutidas no Capítulo 4. Tais categorias compreenderam a percepção corporal e o processo de sensibilização, a técnica da dança clássica, como processo investigativo, e o corpo/soma da dança clássica. Em todo o processo de interpretação e de análise destas categorias procurei não apenas compreender o sentido da fala dos participantes, mas também procurar outras significações a partir do referencial teórico construído no decorrer de toda a investigação.

Estas categorias revelaram que a vivência no método Gyrokinesis proporcionou a sensação de relaxamento, tranquilidade, alívio de tensões e dores dos participantes, bem como o conhecimento do próprio corpo. Além disso, revelou que os conteúdos desenvolvidos em ambas as etapas da pesquisa de campo não ficaram restritos tão somente aos movimentos solicitados e realizados, mas tiveram um caráter mais abrangente: relativo aos ambientes de dança frequentados pelos participantes; aos aspectos relacionados com a saúde; e às tarefas do cotidiano. Esta constatação compartilha com o que Fortin (1999) afirma sobre a educação somática: englobar uma diversidade de conhecimentos, tais como sensorial, cognitivo, motor e afetivo.

Do mesmo modo, apesar de, inicialmente, ter sido estipulado que a investigação incidiria sobre os exercícios de barra de uma aula técnica da dança clássica, a análise e a reflexão dos dados também foram mais abrangentes, contemplando, eventualmente, os exercícios realizados no *Centre Practice* e *Adage*.

Associado a estes resultados, a investigação também revelou que a vivência com o método Gyrokinesis contribuiu para a percepção corporal, o que possibilitou aos participantes o desenvolvimento da autonomia das ações motoras. Assim, constatou-se que o uso das estratégias somáticas contribuiu para que cada participante pudesse (re)conhecer e sentir o corpo, ou partes do próprio corpo, observar aspectos e estruturas até então nunca observados e conhecer os próprios limites corporais, enfim, ações que contribuíram para o autoconhecimento bem como para a execução dos movimentos realizados nos encontros.

Verificou-se que as aulas do método Gyrokinesis contribuíram para a execução dos movimentos propostos no programa *Intermediate Foundation*, da RAD. Isso ficou evidenciado quando, em diversos relatos, os participantes compartilharam que a experiência

vivenciada na pesquisa de campo modificou o modo de ver e de lidar com o próprio corpo, tanto em uma aula de técnica da dança clássica como também nas tarefas do dia-a-dia.

Assim, a partir das categorias encontradas, as quais não podem ser compreendidas separadamente, mas entrelaçadas, foi possível confirmar a questão inicialmente levantada, sobre a relação e os contributos do método Gyrokinesis para o processo de ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica. Porém, também se constatou que os princípios da educação somática, ao serem integrados em uma aula de técnica da dança clássica, favorecem a propriocepção; possibilitam repensar na estruturação dessas aulas; nos processos avaliativos e nos papéis desempenhados pelo professor e pelo aluno; e, por fim, permitem a compreensão do *soma* dos participantes da investigação.

Neste sentido, o ensino da técnica da dança clássica, entrelaçada com os princípios da educação somática, contribuiu significativamente para o processo de aprendizagem desta técnica de dança, porém não somente nos aspectos técnicos e no refinamento das habilidades motoras específicas, mas, também, para que cada executante construísse um corpo perceptivo e consciente, capaz de refletir sobre as próprias práticas corporais. Logo, se faz importante um ensino estesiológico, ou seja, uma educação a partir do sentir para dançar, e com isso, transformar as aulas de dança clássica, considerando, principalmente, os aspectos individuais dos alunos e estabelecendo uma relação mais humanística entre professor e aluno.

Diante desses resultados, constatou-se que é preciso sempre recomeçar, tal como um novo ciclo da investigação-ação. Nesse sentido, concluo que os entrelaçamentos são constantes, afinal, conforme afirmado no início desta investigação, estes entrelaçamentos não são estáticos, nem permanentes, nem iguais a todos, mas dinâmicos, mutáveis, individuais e ajustáveis às experiências, vivências, percepções e às subjetividades de cada um.

2. AS LIMITAÇÕES DA INVESTIGAÇÃO E OS ESTUDOS FUTUROS

Finalizando esta investigação, é necessário assinalar alguns aspectos que limitaram o referido estudo, bem como apontar possíveis desenvolvimentos de estudos que serão realizados no futuro e os quais considero importantes e necessários para o campo do ensino e aprendizagem da técnica da dança clássica.

Verificou-se como uma das limitações desta investigação a escassez de estudos que aplicam métodos somáticos em uma aula da técnica da dança clássica. Mais raras ainda são as investigações que abordam, concomitantemente, os dois métodos aqui experimentados: Royal Academy of Dance e o Gyrokinesis, dificultando a construção de um suporte teórico sobre estas práticas.

Outro aspecto limitador foi o número de participantes, inferior ao inicialmente planejado, o que impossibilitou que a investigação abrangesse todos os alunos do Curso Técnico em Dança Clássica. Houve, ainda, muitas dificuldades em encontrar e organizar os horários e as salas de aula disponíveis para a realização dos encontros, uma vez que a ETDUFPA se encontrava em pleno desenvolvimento de suas atividades, o que significou a escassez de acesso às salas de aula e a disponibilidade restrita por parte de alguns alunos do Curso Técnico em Dança Clássica.

No entanto, face aos depoimentos dos participantes da investigação e das reflexões realizadas, compreendo que uma linha de investigação a ser explorada é o da educação somática nas aulas de técnicas da dança clássica, não somente como atividade complementar, mas como disciplina para o processo de ensino e aprendizado dessa técnica, bem como seus reflexos para além da sala de aula.

Considero, ainda, a necessidade de incluir a disciplina educação somática no currículo dos cursos técnicos de dança clássica. Porém, tenho consciência que esta inserção requer formação, organização e planejamento de professores e gestores das universidades e institutos de ensino.

No âmbito mais restrito e particular ao local onde leciono, e complementando o parágrafo anterior, julgo necessária, também, a realização de atividades, com caráter complementar, que abordem a educação somática, e que as mesmas sejam voltadas, principalmente, para os alunos do Curso Técnico em Dança Clássica da ETDUFPA, uma vez que esta investigação mostrou que, no contexto de formação dos estudantes em dança clássica, a educação somática contribuiu para que cada participante conhecesse melhor o próprio corpo, os limites e as potencialidades individuais. Conhecimento este que, segundo Lawson (1988/1984) e Franklin (2006/2004), é fundamental para professores, bailarinos e alunos de dança clássica.

Considero, ainda, a necessidade de elaborar novos estudos utilizando outros métodos somáticos, além do método Gyrokinesis, integrados às aulas de técnica da dança clássica,

além do método RAD. E, também, não somente com os alunos da ETDUFPA, mas com alunos de outras instituições de ensino desta técnica, uma vez que estudos dessa dimensão permitirão conhecer como se desenvolve o ensino da técnica da dança clássica e seus entrelaçamentos com a educação somática em um contexto mais amplo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agamben, G. (2009). O que é um dispositivo? In *O que é contemporâneo? E outros ensaios* (V. N. Honesko, Trad., pp. 25-51). Chapecó, SC: Argos. (Obra original publicada em italiano, em 2006).
- Andrade, S. S., Cardoso, A. C. F., Rosário, R. L., Jastes, E. R. M., & Amaral, J. A. D. (2013). *Projeto Político Pedagógico do Curso Técnico de Dança Clássica*. (Disponível na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará. Tv. Dom Romualdo de Seixas, 820 - Umarizal, Belém - PA, 66050-110, Brasil)
- Baldi, N. (2014). *O que há do lado de lá: Cartas de um dueto da educação somática com o balé clássico*. Dissertação de mestrado em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.
- Bardin, L. (2015). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em francês em 1977)
- Becker, R. (2010). História, filosofia e contexto cultural do continuum. In D. P. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo: Educação somática, movimento e saúde* (pp. 176-185). Curitiba: Juruá Editora.
- Berardi, G. (2005). *Finding balance: Fitness, training and health for a lifetime in dance*. (2ª ed.). New York: Routledge. (Obra original publicada em 1991).
- Bernard, A., Steinmuller, W., & Stricker, U. (2006). *Ideokinesis: A creative approach to human movement and body alignment*. Berkeley: North Atlantic Books.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos* (M. J. Alvarez, S. B. Santos & T. M. Baptista, Trad.). Porto: Porto Editora. (Obra original publicada em inglês em 1991).
- Bolsanello, D. P. (2005). Educação somática o corpo enquanto experiência. *Motriz: Revista de Educação Física*, 11 (2), 99-106.
- Bolsanello, D. P. (2010). Afinal, o que é educação somática? In D. P. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (pp. 18-31). Curitiba, Brasil: Juruá Editora.
- Bolsanello, D. P. (2011). A educação somática e os conceitos de descondicionamento gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. *Motrivivência*, 36, 306-322. doi: 10.5007/2175-8042.2011v23n36p306

- Bourcier, P. (2001). *História da dança no ocidente*. (2a ed.). (M. Appenzeller, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em francês, em 1987).
- Brandão, N. T. P. (2014). *Do aquecimento à reverência: Um olhar investigativo sobre a prática do ballet clássico na ballare escola de dança*. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Pará, Belém, Brasil.
- Brikman, L. (2014). *A linguagem do movimento corporal* (3ª ed.) (B. Cannabrava, Trad.). São Paulo: Summus. (Obra original publicada em espanhol em 1975).
- Bruhn, E., & Moore, L. (2005). *Bournonville and ballet technique*. London: A&C Black. (Obra original publicada em 1961).
- Calvino, I. (1990). Visibilidade. In *Seis propostas para o próximo milênio: Lições americanas* (I. Barroso, Trad., 3ª ed., pp. 95-114). São Paulo: Companhia das Letras. (Obra original publicada em italiano em 1988).
- Caminada, E., & Aragão, V. (2006). *Programa de ensino de ballet: Uma proposição*. Rio de Janeiro: UniverCidade.
- Campbell, J., & Miles, W. (2006). Analyzing the Gyrotonic® arch and curl. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 10, 147-153.
- Campos, C. J. G. (2004). Método de análise de conteúdo: Ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 57 (5), 611-614. doi:10.1590/S0034-71672004000500019
- Chistyakova, V. A. I. (2013). Vaganova e o seu livro Fundamentos da Dança Clássica (A. S. Silvério, Trad.). In A. Vaganova, *Fundamentos da dança clássica* (pp. 21-35). Curitiba: Appris. (Obra original publicada em Russo em 1980).
- Clippinger, K. (2011). *Anatomía y cinesiología de la danza* (P. G. C. Román, Trad.). Badalona: Paidotribo. (Obra original publicada em inglês em 2007).
- Costa, L. O. T. (2011). O professor da Royal Academy of Dance (RAD) e a Organização Sociopolítica Neoliberal. *Anais do 2º Encontro Nacional de Pesquisadores em Dança. Dança: Contrações Epistêmicas*, 1-15. Consultado em junho 28, 2017, em <http://www.portalanda.org.br/anaisarquivos/1-2011-17.pdf>
- Costa, L. O. T. (2012). A nova metodologia da Royal Academy of Dance (RAD) e o paradigma da imunização. *Anais do II Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança*, 1-17. Consultado em junho 28, 2017, em <http://www.portalanda.org.br/anaisarquivos/2-2012-14.pdf>
- Costa, V. C. I (2008). *Anatomia geral humana: Apostila para fins didáticos*. Ribeirão Preto: Autor.

- Coutinho, C. P.; Sousa, A.; Dias, A.; Bessa, F.; Ferreira, M. J.; & Vieira, S. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Revista Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 355-379.
- Csordas, T. (2008). Modos somáticos de atenção. In *Corpo/ significado/ cura* (J. S. Fonseca & E. S. Fonseca, Trad., pp. 367-393.) Porto Alegre: Editora da UFRGS. (Obra original publicada em 2002).
- Cunha, A. M. L. (2012) *O método da Royal Academy of Dance: Um olhar sobre as mudanças nos programas de ensino do pré-primary e primary*. Trabalho de Conclusão de Curso de Dança, Universidade Federal do Pará, Belém, Brasil.
- Damásio, A. (2011). *E o cérebro criou o Homem* (L. T. Motta, Trad.). São Paulo: Companhia das Letras. (Obra original publicada em inglês em 2009).
- Damásio, A. (2012). *O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano* (D. Vicente & G. Segurado, Trad.). São Paulo: Companhia das Letras. (Obra original publicada em inglês em 1994).
- Damásio, A. (2015). *O mistério da consciência: Do corpo e das emoções ao conhecimento de si* (L. T. Motta, Trad.). São Paulo: Companhia das Letras. (Obra original publicada em inglês em 1999).
- Dascal, M. (2008). *Eutonia: O saber do corpo*. São Paulo: Ed. Senac.
- Deleuze, G. (2000). *Diferença e repetição* (L. Orlandi & R. Machado, Trad.). Lisboa: Relógio D'Água Editores. (Obra original publicada em francês em 1968).
- Deleuze, G. (s.d). *O abecedário de Gilles Deleuze: Transcrição integral do vídeo, para fins exclusivamente didáticos*. Consultado em dezembro 9, 2017, do website do Projeto Stoa da Universidade de São Paulo (USP): <http://stoa.usp.br/prodsubjeduc/files/262/1015/Abecedario+G.+Deleuze.pdf>
- Deleuze, G. (2015). O que é um dispositivo? In *O mistério de Ariana* (E. Cordeiro, Trad., 3ª ed., pp. 83-96). Lisboa: Veja. (Obra original publicada em francês em 1996).
- Dias, F. R. (2015). Tempo da investigação em arte: Caminhar no método entre a dúvida, a crítica e a ironia. In J. Quaresma, A. Longley & F. Dias (Coord.) *Investigação em artes: Ironia, crítica e assimilação dos métodos* (pp. 44-58). Lisboa: Escola Superior de Teatro e Cinema.
- Diniz, W. D. (2016). *O processo de formação de bailarinos clássicos pelo método da Royal Academy of Dance a partir da Ballare Escola de Dança*. Trabalho de Conclusão de Curso de Dança, Universidade Federal do Pará, Belém, Brasil.

- Domenici, E. (2010). O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. *Pro-Posições*, 21 (2), 69-85.
- Duschatko, D. M. (2000). Adhesive capsulitis: The 'frozen shoulder' syndrome. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 4 (1), 13-19.
- Eddy, M. (2009). A brief history of somatic practices and dance: Historical development of the field of somatic education and its relationship to dance. *Journal of Dance and Somatic Practices*, 1(1), 5-27. doi: 10.1386/jdsp.1.1.5/1
- Esteves, A. J. (1989). A investigação-ação. In A. Santos & J. M. Pinto (Org.), *Metodologias das ciências sociais* (3ª. ed, pp. 251-278). Porto: Afrontamento. (obra original publicada em 1986).
- Faro, A., & Sampaio, L. (1989). *Dicionário de balé e dança*. Rio de Janeiro. Brasil: Jorge Zahar Editor.
- Fazenda, M. J. (2012). *Dança teatral: Ideias, experiências, ações* (2ª ed., revista e atualizada). Lisboa: Colibri. (Obra original publicada em 2007).
- Feldenkrais, M. (1977). *Consciência pelo movimento* (D. A. C. Souza, Trad., 9ª ed.). São Paulo: Summus. (Obra publicada em inglês em 1972).
- Formação Feldenkrais (2014). *Integração funcional*. Consultado em abril 11, 2017, em <http://www.formacaofeldenkrais.com/integracao-funcional>.
- Fortin, S. (1998). Quando a ciência da dança e a educação somática entram na aula técnica de dança. *Pro-Posições*, 9 (2), 79-95.
- Fortin, S. (1999). Educação somática: Novo ingrediente da formação prática em dança. (M. Strazacappa, Trad.) *Cadernos do GIPE-CIT*, 2, 40-55.
- Fortin, S. (2011). Nem do lado direito, nem do lado avesso: O artista e suas modalidades de experiência de si e do mundo. In C. Wosniak & N. Marinho, *O avesso do avesso do corpo: Educação somática como práxis*. Joinville: Nova Letra.
- Foster, S. (1992). Dancing bodies. In J. Crary & S. K. (Eds.). *Incorporation*, pp. 480-495. Nova Iorque: Urzone.
- Franklin, E. (2006). *Danza: Acondicionamiento físico* (N. H. Rovira, Trad.). Barcelona: Editorial Paidotribo. (Obra original publicada em inglês em 2004).
- Freitas, C. D., & Henrichs, M. F. B. (2012). Avaliação do efeito dos exercícios de movimentos coordenados realizados no equipamento Gyrotonic sobre a flexibilidade. *Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal*, 10 (48). doi: 10.9736/TerMan.v10.n48.89.

- Gardner, H., Chen, J., & Moran, S. (2010). *Inteligências múltiplas: Ao redor do mundo*. (R. C. Costa, Trad.). Porto Alegre: Artmed. (Obra original publicada em inglês em 2009).
- Gelb, M. (2000). *O aprendizado do corpo: Introdução à técnica de Alexander* (J. L. Camargo, Trad., 2ª ed.). São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em inglês em 1987).
- Grabauska, C. J., & Bastos, F. P. (1998). Investigação-ação educacional: Possibilidades críticas e emancipatórias na prática educativa. *HEURESIS. Revista Electrónica de Investigación Curricular y Educativa*, 1 (2), 2-12, Consultado em fevereiro 09, 2017, em <http://www2.uca.es/HEURESIS>
- Graça, M. S. B. (2010). *Os adolescentes e o teatro na construção colectiva do ser*. Projeto de Dissertação de Mestrado em Educação, Universidade de Aveiro, Portugal.
- Gerhardt, T. E., & Silveira, D. T. (Org.). (2009). *Métodos de pesquisa*. Porto Alegre: Editora da UFRGS.
- Günter, A., Stähli, M., & Burri, T. (2005). *Gyrotonic Expasion System eine untersuchung zum einfluss eines ganzheitlichen körpersystems auf die propriozeption*. Diplomarbeit [Tese], Physiotherapieschule, Bern.
- Gyrotonic. (2008). *Gyrokinesis level 1*. [DVD]. [Miami]: Gyrotonic International Headquarters Presents.
- Gyrotonic. (2016). *The Gyrotonic® and Gyrokinese® Methods*. Consultado em novembro 01, 2016, em: <https://www.gyrotonic.com>
- Haas, J. G. (2011). *Anatomia da dança* (P. L. Cândido, Trad.). Barueri, SP: Manole. (Obra original publicada em inglês em 2010).
- Hadji, C. (2001). *Avaliação desmistificada*. Porto Alegre: Artmed.
- Hall, S. (Ed.) (2014). *A identidade cultural na pós-modernidade* (T. T. Silva & G. L. Louro, Trad.). Rio de Janeiro: Lamparina. (Obra original publicada em inglês em 1992).
- Hanna, T. (1977). The somatic healers and the somatic educator. *Somatic Systems Institute*. Consultado em outubro 6, 2016, em: <http://somatics.org/library/htl-somatichealed.html> [Texto retirado de: *Somatics Magazine: Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 1 (3)].
- Hanna, T. (1986). What is somatics? *Somatic Systems Institute*. Consultado em outubro 15, 2014, em: <https://somatics.org/library/htl-wis1> [Texto retirado de: *Somatics Magazine: Journal of the Bodily Arts and Sciences*, 5 (4)].
- Hanna, T. (1993). *The body of life: Creating new pathways for sensory awareness and fluid movement*. Rochester: Healing Arts Press.

- Herculano-Houzel, S. (2002). Conheça seu sétimo sentido: E olha que não é a intuição. In *O cérebro nosso de cada dia: Descobertas da neurociência sobre a vida cotidiana* (pp. 43-45). Rio de Janeiro: Vieira & Lent.
- Homans, J. (2012). *Os anjos de Apolo: Uma história do ballet* (J. Araújo, Trad.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em inglês em 2010).
- Horvath, J. (2008). *Gyrokinesis® Level I Foundation Teacher Training Course*. Miami: Gyrotonic Sales Corp.
- Howse, J., & McCormack, M. (2009). *Anatomy dance technique and injury prevention*. (4ª ed.). London: Methuen Drama. (Obra original publicada em 1988).
- Imbassaí, M. H. (2003). Conscientização corporal: Sensibilidade e consciência no mundo. In J. Calazans, J. Castilho & S. Gomes (Eds.), *Dança e educação em movimento* (pp. 47-57). São Paulo: Cortez.
- Isacowitz, R., & Clippinger, K. (2013). *Anatomia do pilates* (M. R. Ide, Trad.). Barueri: Manole. (Obra original publicada em inglês em 2011).
- Kauark, F., Manhães, F., & Medeiros, C. H. (2010). *Metodologia da pesquisa: Guia prático*. Itabuna: Via Litterarum.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). The metaphorical structure of the human conceptual system. *Cognitive Science*, 4, 195-208.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2002). *Metáforas da vida cotidiana* (V. Maluf, Trad.). São Paulo: Editora. (Obra original publicada em inglês em 1980).
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción: Conocer y cambiar la práctica educativa* (3ª ed.). Barcelona: Graó. (Obra original publicada em 2003).
- Lawson, J. (1973). *The teaching of classical ballet: Common faults in young dancers and their training*. London: Adam & Charles Black.
- Lawson, J. (1988). *Ballet class: Principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book. (Obra original publicada em 1984).
- Lima, J. A. O. (2010a). *Educação Somática: Diálogos entre educação, saúde e arte no contexto da proposta da Reorganização Postural Dinâmica*. Tese de Doutorado em Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.
- Lima, J. A. O. (2010b). Educação somática: Limites e abrangências. *Pro-Posições*, 21 (2), 51-68.
- Louppe, L. (2012). *Poética da dança contemporânea* (R. Costa, Trad.) Lisboa: Orfeu Negro. (Obra original publicada em francês em 1997).

- Lourenço, F. (2014). *Estética da dança clássica*. Lisboa: Edições Cotovia.
- Lunati, C. (2006). *Principi del Gyrotonic in ausilio alla danza*. Monografia de Especialização, Accademia Nazionale di Danza, Roma, Itália.
- Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos de metodologia científica 1* (5ª ed.). São Paulo: Atlas. (Obra original publicada em 1985).
- Maretzki, G. (2010). *Corpo análise: Soma e psyché construindo uma relação equilibrada*. Rio de Janeiro: Senac Nacional.
- Marques, B., & Wolff, S. (2014). O permear do balé na contemporaneidade. *Anais do III Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança*. Consultado em maio 15, 2015, em <http://www.portalanda.org.br/anaisarquivos/1-2014-18.pdf>
- Maturana, H., & Varela, F. (2001). *A árvore do conhecimento: As bases biológicas da compreensão humana* (H. Mariotti & L. Diskin, Trad.). São Paulo: Palas Athena. (Obra original publicada em espanhol em 1984).
- Mendes, M., & Nóbrega, T. (2004). Corpo, natureza e cultura: Contribuições para a educação. *Revista Brasileira de Educação*, 27, 125-137.
- Merleau-Ponty, M. (2015) *Fenomenologia da percepção* (C. A. R. Moura, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Obra original publicada em francês em 1945).
- Miller, J. (2007). *A escuta do corpo: Sistematização da Técnica Klauss Vianna*. São Paulo: Summus.
- Miller, J. (2012). *Qual é o corpo que dança? Dança e educação somática para adulto e crianças*. São Paulo: Summus.
- Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: A dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.
- Moraes, R. (1999). Análise de conteúdo. *Revista Educação*, 22 (37), 7-32.
- Moreira, A. F. B., & Silva, T. T. (Org.). (1994). Sociologia e teoria crítica do currículo: Uma introdução. In *Currículo, cultura e sociedade*. São Paulo: Cortez.
- Moreira, G. (2014). *Classicistas e transgressores: A história da dança em Belém do Pará*. Belém: Iap.
- Nascimento, V. M. S. (2010). *Os professores de técnica de dança das escolas de educação artística vocacional em Portugal Continental: Caracterização do seu perfil académico e profissional e análise da sua prática docente*. Tese de Doutoramento, Universidad de Sevilla, Sevilla, Espanha.

- Nascimento, M. C. (2012). *Corpo aprendiz: Um olhar sobre o ensino do ballet clássico na Ballare escola de dança*. Trabalho de Conclusão de Curso de Dança, Universidade Federal do Pará, Belém, Brasil.
- Nivolini, K. (2008). *Corporeografias: Princípios da educação somática como estratégia de investigação criativa em dança*. Dissertação de Mestrado em Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.
- Nóbrega, T. (2008). Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. *Estudos de Psicologia*, 13 (2), 141-148.
- Nóbrega, T. (2011). Merleau-Ponty: movimentos do corpo e do pensamento. *Vivência*, 36, 127-136.
- Nóbrega, T. (2015). *Sentir a dança ou quando o corpo se põe a dançar*. Natal: IFRN Editora.
- Pará, T. B. P. R. (2009). *O método Gyrotonic®: Abordagem psicossomática de uma proposta corporal inovadora e sua aplicação para o homem contemporâneo*. Monografia do curso de Pós-Graduação em Terapia através do Movimento, Faculdade Angel Vianna, Rio de Janeiro, Brasil.
- Pietroni, P. (1988). *Viver holístico* (2ª ed.). São Paulo: Summus. (Obra original publicada em inglês em 1986).
- Pinto, M. C. (2012). *Gyrotonic®: Uma proposta de educação do corpo pela educação somática*. Monografia de Graduação Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.
- Pizarro, D. (2010). A prática do sistema Gyrokinesis e seu impacto no aumento da amplitude articular da coluna vertebral. In D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (pp. 351-359). Curitiba: Juruá Editora.
- Prina, A. M. (2009). *Cours de danse classique: Méthodologie didactique vol. 1* (N. Cardinale, Trad.). Rome: Gremese. (Obra original publicada em italiano em 2003).
- Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (2013). Metodologia do trabalho científico [Versão eletrônica]: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico (2ª ed.). Consultado em fevereiro 07, 2017, em <http://www.feevale.br/Comum/midias/8807f05a-14d0-4d5b-b1ad-1538f3aef538/E-book%20Metodologia%20do%20Trabalho%20Cientifico.pdf> . (Obra original publicada em 2009).

- Regroupement pour L'Education Somatique (2006). *Nature et limites*. Consultado em outubro 15, 2016, em: http://education-somatique.ca/?page_id=50
- Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: The art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (pp. 342-350). Curitiba: Juruá Editora.
- Rosário, R. L. (2013). *Conexões em movimento: O ensino da técnica do ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®*. Dissertação de Mestrado em Artes, Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.
- Rosário, R. L. (2016). Os métodos da educação somática nas aulas de dança clássica. *Alicerces Revista de Investigação, Ciência e Tecnologia* (6), 215-226.
- Rosseto, C., & Strazzacappa, M. (2015). A quem possa interessar: A educação somática nas pesquisas acadêmicas. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, 5 (1), 39-53.
- Royal Academy of Dance. (2015a). *Focos membros* [Brochura]. São Paulo: Autor.
- Royal Academy of Dance. (2015b). *The foundations of classical ballet technique*. London: Royal Academy of Dance Enterprises. (Obra original publicada em 1997).
- Royal Academy of Dance. (s.d.). *Information about dance school classes*. Consultado em setembro 25, 2017, em <https://www.rad.org.uk/documents/dance-school-docs/ListofClassesforwebsite.pdf>
- Royal Academy of Dance. (2014). *Intermediate foundation ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises. (Obra original publicada em 2010).
- Royal Academy of Dance. ([2014]). *Playing for ballet class: An introduction for beginners*. Consultado em junho 02, 2015 em <http://www.rad.org.uk/more/music/resources/playing-for-ballet-class-an-introduction-for-beginners>
- Ryman, R. (2007). *Dictionary of classical ballet terminology* (3ª ed.). Canada: Royal Academy of Dance. (Obra original publicada em 1995).
- Sampaio, F. (1996). *Ballet essencial*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Sampaio, F. (2013). *Balé passo a passo: História, técnica, terminologia*. Fortaleza: Expressão Gráfica e Editora.
- Sant'Anna, I. M. (1995). *Por que avaliar? Como avaliar? Critérios e instrumentos*. Petrópolis: Vozes.
- Simón, P. (2014). *El ballet: Una devoción*. Cuba: Colección Museo Nacional de la Danza.
- Silva, D. A. (2013). *A aproximação do universo Junguiano e o Gyrokinesis®*. Monografia de Especialização em Arte Integrativa, Universidade Anhembi Morumbi, São Paulo, Brasil.

- Silva, M. L. P. (2015). *As peles que dançam: Pistas somáticas para outra anatomia*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, Brasil.
- Smole, K. C. S. (1999). *Múltiplas inteligências na prática escolar* [Versão eletrônica]. Consultado em novembro 23, 2017, em <http://livros01.livrosgratis.com.br/me002751.pdf>
- Souza, B. (2004). *Gyrotonic: Uma discussão teórica sobre seus princípios e conexões com o pensamento contemporâneo*. Monografia de Especialização em Estudos Contemporâneos em Dança. Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.
- Souza, B. (2012). *Corpo em dança: O papel dos métodos somáticos na formação do dançarino contemporâneo*. Dissertação de Mestrado Acadêmico em Dança, Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.
- Suetholz, R. J. (2011). *A pedagogia do violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal*. Tese de Doutorado em Artes, Universidade de São Paulo, Brasil.
- Strazzacappa, M. (2009). Educação Somática: Seus princípios e possíveis desdobramentos. *Repertório: Teatro & Dança*, 12 (13), 48-54.
- Strazzacappa, M. (2010). As técnicas de Educação Somática: De equívocos a reflexões. In. D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (pp. 393-401). Curitiba: Juruá Editora.
- Strazzacappa, M. (2012). *Educação Somática e artes cênicas: Princípios e aplicações*. Campinas: Papirus.
- Tavares, B. (2014). *Elaboração e aplicação de um programa de treino aos alunos do 2º ano de dança, da Academia de Dança do Vale do Sousa, com vista à realização do exame de Grau 5 da Royal Academy of Dance*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Thiollent, M. (2011). *Metodologia da pesquisa-ação*. São Paulo: Cortez. (Obra original publicada em 1947)
- Tripp, D. (2005). Pesquisa-ação: Uma introdução metodológica. *Educação e Pesquisa*, 31 (3), 443-466.
- Vaganova, A. (2013). *Princípios básicos do ballet clássico* (A. S. Silvério, Trad.). Curitiba: Appris. (Obra original publicada em Russo em 1934).
- Van de Graaff, K. (2003). *Anatomia humana* (N. Wafae, Trad., 6ª ed.). Barueri, SP: Manole.
- Vianna, K. (2005). *A dança* (4ª ed.). São Paulo: Siciliana. (obra original publicada em 1990).
- Vieira, A. (1998). O método das cadeias musculares e articulares de GDS: Uma abordagem somática. *Movimento*, 4 (8), 41-49 .

- Xarez, L. (2012). Variáveis psicológicas. In *Treino em dança: Questões pouco frequentes* (pp. 141-150). Lisboa: Edições FMH.
- Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.
- Weeks, M. (2010). *The BalleCore (r) workout: Integrating Pilates, Hatha Yoga, and Ballet in an innovative exercise routine for all fitness levels*. New York: Balantine Books.
- Wolff, S. (2010). *Momento de transição: Em busca de uma nova dança*. Dissertação de Doutorado em Artes, Instituto de Artes, UNICAMP, Campinas, Brasil.
- Wolff, S., Vitiello, J., & Haas, A. (2011). Trajetória e permanência do ballet em Porto Alegre: Considerações somáticas sobre seu ensino e prática na contemporaneidade. Anais do 2º Encontro Nacional de Pesquisadores em Dança (2011). Dança: Contrações Epistêmicas. Consultado em junho 28, 2017, em <http://www.portalandia.org.br/anaisarquivos/5-2011-12.pdf>

GYROTONIC®, **GYROKINESIS®**, **GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®** and *The Art of Exercising and Beyond®* are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission. **THE ESSENTIALS OF BODY KINETICS™** is a trademark of Gyrotonic Sales Corp.

**ANEXO 01: ESTRUTURA BÁSICA DA AULA DE TÉCNICA DE
DANÇA CLÁSSICA DO PROGRAMA INTERMEDIATE
FOUNDATION DA ROYAL ACADEMY OF DANCE**

ESTRUTURA BÁSICA DA AULA DE TÉCNICA DE DANÇA CLÁSSICA DO PROGRAMA INTERMEDIATE FOUNDATION DA ROYAL ACADEMY OF DANCE

Extraído de: Royal Academy of Dance. (2014). *Intermediate foundation ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises. (Obra original publicada em 2010).

SEQÜÊNCIAS DE BARRA

1- PLIÉ

Commence: 1st position

Bras bras

Intro

4 counts

1-2 Hold

3-4 Hold

Arm to demi-seconde and bras bas

1-2 Demi-plié

Arm to demi-seconde and bras bras. Head erect on count 2

3-4 Demi-plié

Arm to demi-seconde and 2nd. Head to centre

5-8 Grand-plié

Arm through bras bas and basic port de bras to 2nd

1-2 Rise

Arm to open 5th Head to raised hand

3-4 Hold

5-6 Lower

Arm to 2nd Head to centre

7 Dégagé to 2nd

8 Lower heel

Arm to bras bas Head erect

1-8 Repeat in 2nd

1-6 Hold

Port de bras with side bend toward barre and recover arm to 2nd on count 6 Head to centre

7 Dégagé in 2nd

8 Close 5th devant

Arm to bras bas Head erect

1-8 Repeat in 5th

1-2 Rise

Arm through bras bas and full port de bras to 5th

3-4 Hold

Barre arm through 2nd to 5th

5-6 Hold

7-8 Lower Heels

Arms through 2nd to bras bas

2- BATTEMENT TENDU

Bras bas

Commence: 5th position

Intro

4 counts

1-2 Hold

3-4 Hold

Basic port de bras to 2nd

1-2 Battement tendu devant

3-4 Battement tendu devant closing en
demi-plié

5-6 Battement tendu devant

Arm bras bas on count 6

7-8 Demi-plié

Basic port de bras to 2nd Head erect

1-8 Repeat to 2nd

1-8 Repeat derrière

1-4 Repeat counts 1-4 to 2nd

5-6 Dégagé to 2nd and lower heel in 2nd

Head to centre on count 6

7-8 Dégagé in 2nd and close 5th devant

Both arms bras bas on count 8

3- BATTEMENT GLISSÉ

Commence: 5th position

Bras bas

Intro

4 counts

1-3 Hold

Basic port de bras to 2nd

4 Hold

& 1 Battement glissé devant

2 Hold

& 3-4 Repeat counts &1-2

& 5-6 Battement glissé devant finishing en
demi-plié

7 Straighten legs

8 Hold

1-8 Repeat to 2nd

1-8	Repeat derrière	
1-5	5 battements glissés to 2nd closing in 1st on counts 1-4 and in 5th derrière en demi-plié on count 5	Arm through bras bas and basic port de bras to 2nd Head to centre on count 5
6-7	Straighten legs	
8	Hold	
1-31	Repeat counts 1-31 in reverse	Arm through bras bas and basic port de bras to 2nd on counts 25-29 Head to centre on count 29
32	Hold	Both arms bras bas.

4- ROND DE JAMBE À TERRE

Commence: 5th position

Bras bas

Intro

2 counts

1-2	Hold	Basic port de bras to 2nd
-----	------	---------------------------

1-2	Pas soutenu devant	
3-4	Repeat derrière with inside leg	Head erect on count 4
5	Dégagé to 2nd en fondu	
&6	Demi-rond de jambe à terre en dehors straightening supporting leg	
7	Rond de jambe en dehors	
8	Close 5th derrière	Head to barre
1-8	Repeat in reverse	
1-2	Hold	Port de bras with forward bend to 5th
3-4	Hold	Recover
5-6	Hold	Back Bend
7-8	Hold	Recover arm to 2nd
a1, a2	2 Relevés in 5th	Arm through bras bas to 1st on counts a1
a3	Relevé	Arm to 5th

4	Hold	
5-6	½ turn to other side	Arm through 1st to 2nd
7-8	Demi-plié and straighten legs	Arm to bras bas and basic port de bras to 2nd
1-30	Repeat to other side	
31	Demi-plié	
32	Straighten legs	Both arms bras bas

5- BATTEMENT FONDU A TERRE

Commence: 5th position

Bras bas

Intro

4 counts

1-2 Hold

3-4 Hold

Basic port de bras to 2nd

1-2 Battement fondu à terre devant

Arm through bras bas and basic port de bras to 2nd

3-4 Battement fondu à terre to 2nd

Arm through bras bas and basic port de bras to 2nd

5-6 Battement fondu à terre derrière

Arm through bras bas and basic port de bras to 2nd

7 Fondu raising leg to 45° derrière

8 Straighten supporting leg

1-6 Repeat counts 1-6 in reverse

7 Posé en avant into dégagé derrière en fondu

&8& Close in 5th en demi-pointes and ½ turn to other side

Arm through 1st to 2nd

1-16& Repeat to other side

Both arms bras bas

a Lower heels

6- PETIT BATTEMENT SUR LE COU-DE-PIED AND BATTEMENT FRAPPÉ

Commence: 5th position

Bras bas

Intro

4 counts

1 Hold

2 Hold

Arm to 1st

3 Dégagé to 2nd

Arm to 2nd Head to centre

4 Place foot sur le cou-de-pied devant in
petit battement position

Bras bas Head erect

1-3 3 Petits battements

4 Close 5th devant

&5 Relevé in 5th

Arm to 1st

&6& Echappé relevé fermé changé to 2nd

Arm to 2nd

7 Dégagé to 2nd straightening supporting
leg

8 Place foot sur le cou-de-pied derrière in
petit battement position

Bras bas

1-7 Repeat counts 1-7 in reverse

8 Place heel sur le cou-de-pied devant

Arm to 2nd

1-3 3 Battements frappés to 2nd

4 Close 5th devant

&5 Relevé in 5th

Arm through bras bas to 1st

& Demi-plié

6& Echappé relevé fermé changé to 2nd

Arm to 2nd

7 Dégagé to 2nd straightening supporting
leg

8 Place heel sur le cou-de-pied derrière

1-6& Repeat last counts 1-6& in reverse

Arm bras bas on count 6&

7 Relevé in 5th

Full port de bras to 5th Head lifted to
centre

8 Hold

Demi-plié and straighten legs

Arms through 2nd to bras bas

7- ADAGE

Commence: 5th position

Bras bas

Intro

4 counts

1-2 Hold

3-4 Hold

Arm to demi-seconde and bras bas

1-3 Développé devant and demi-grand rond de jambe en dehors Basic port de bras to 2nd

4 Close 5th devant Bras bas

5 Fondu and release front foot devant at glissé height Arm to 1st

6 Posé en avant into arabesque en l'air 1st arabesque line

7 Dégagé derrière Arm to 2nd Head to centre

8 Close 5th derrière Bras bas Head erect

1-3 Développé à la seconde and demi-grand Rond de jambe en dehors Basic port de bras to 2nd on counts 1-2

4 Close 5th derrière Bras bas

5 Fondu and release front foot devant at glissé height Basic port de bras to 2nd Head to centre

a6 Posé en avant en fondu and Rond de jambe à terre en dedans to 5th en demi-pointes Arm through bras bas and full port de bras to 5th Head lifted to centre on count 6

&a7 ½ turn to other side Arm through 1st to 5th Head to raised hand

8 Lower heels to 5th Arm through 2nd to bras bas

1-15 Repeat to other side

16 Lower heels to 5th Arm through 2nd to bras bas

8- GRAND BATTEMENT

Commence: 5th position

Bras bas

Intro

4 counts

1-2 Hold

3-4

Basic port de bras to 2nd

1-4 2 Grands battements devant

Head erect

5-8 Grand battement devant and 2 grands
battements en cloche closing 5th
devant

1-4 2 Grands battements to 2nd

&5 Relevé in 5th

Arm through bras bas to 1st

6 Demi-plié

7-8 Relevé passé derrière

Arm to 2nd Head to centre

1-16 Repeat counts 1-16 in reverse

Straighten legs

Both arms bras bas

SECUENCIAS DE CENTRE PRACTICE

1- PORT DE BRAS

Commence: En croisé 5th position

Bras bas Head to 1

Left foot devant

Intro

2 counts

1-2 Hold

Arms to demi-seconde and bras bas

1-4 Hold

Full port de bras

5-6 Chassé en avant to dégagé derrière

Full port de bras to 4th right arm raised
Head to 1

7-8 Full transfer of weight en arrière to
croisé devant

Arms through 2nd and bras bas and full
por de bras to 4th

1&a	Posé en avant posé de côté facing 1 and posé en arrière en demi-plié to face 5	Arms through 2nd to bras bas on counts &a
2	Right leg dégagé devant straightening supporting leg	Arms through 1st to demi-bras
3-4	Repeat counts 1-2 to other side	
5-6	2 walks en arrière	Arms to open 5th Head to left hand
a7	Posé en arrière en demi-plié and posé en arrière to dégagé devant	Arms reverse port de bras through 5th and low 1st to 2nd arabesque line right arm forward
8	Hold	Bras bas
&	Close 5th devant	
1-4	Basic temps lié en avant closing en face	Basic port de bras
5-8	Basic temps lié to 2nd closing en croisé	Basic port de bras Head erect on count 8
1-2	Chassé passé en avant to effacé derrière	
3-4	Full transfer of weight en arrière to effacé devant	Arms through 2nd and full port de bras to 4th
5	Fondu	Arms to 2nd
&a6	Posé en avant and pas de bourrée dessous	Bras bas
7	Posé en avant to 5th en demi-pointes	Full port de bras 5th Head to 1
8	Hold	Arms open to demi-bras

2- CENTRE PRACTICE AND PIROUETTES EN DEHORS

Commence: En face 5th position

Bras bas

Right foot devant

Intro

8 counts

1-4 Hold

5-8

Basic port de bras to 2nd

1-2 Battement tendu devant

3-4 Battement tendu to 2nd

5-6 Dégagé derrière

& Demi-plié

Arms 3rd right arm forward

7-8 Pirouette en dehors

1-8 Repeat to other side

Arms to 2nd on count 1

**1& Grand battement devant to
dégagé**

Arms to 2nd

2 Close 5th

3-4 Repeat

5 Dégagé to 2nd

6-7 Lift and lower to dégagé in 2nd

8 Close 5th derrière

1-2 Dégagé derrière

& Demi-plié

Arms 3rd right arm forward

3-4 Pirouette en dehors

5 Relevé in 5th

**Arms to 5th Head lifted and turned
toward left hand**

6 Hold

7 Demi-plié

Arms to 2nd

8 Straighten legs

1-31 Repeat to other side

32 Straighten legs

Bras bas Head turned to right

3- PIROUETTES EN DEDANS

Commence: Corner 7 facing 5

Em croisé Classical pose left foot Head to 1
derrière

Intro

8 counts

1-2 Hold

3-4 Run en diagonale to centre Basic port de bras to 2nd

5-6 Chassé en avant with right foot to Arms through bras bas and basic port de
dégagé derrière en croisé bras to 2nd Head to 1

7-8 Close 5th Bras bas Head erect

1-2 Dégagé devant Arms to 1st

a Transfer weight onto front leg en Arms 3rd right arm forward
fondue

3-4 Single pirouette en dedans
without fouetté movement
finishing en croisé facing 6

5&a6 Chassé de côté toward 7 and pas Arms through 2nd to bras bas Head to
de bourrée dessous right and erect

7 Relevé in 5th Full port de bras to 5th Head to 1

8 Demi-plié Arms through 2nd to bras bas

1-6 Repeat counts 1-6 to other side

7-8 Posé de côté to left facing 1 and Arms through 1st to 3rd right arm
dégagé devant forward Head to 2

1& Posé de côté into 5th en demi- Arms through 2nd to 1st
pointes with ½ turn to right to
face 3 closing left foot devant

a ½ turn to right with change of Arms 3rd right arm forward
feet to face 1

2 Demi-plié

3-4 Repeat counts 1-2

5 Balancé de côté to right Arms to 3rd left arm forward with use of
épaulement

6	Balancé de côté to left	Arms to 3rd right forward with use épaulement
7-8	Posé de côté to right and dégagé devant	Arms 3rd left arm forward Head to 4
1-6	Repeat counts 1-6 to other side	
7&a8	Chassé diagonally forward toward 5 with left foot and first two steps of pas de bourrée dessous into chassé passé en avant facing 5	Arms to 2nd and bras bas
&	Dégagé derrière en croisé	Arms through 1st to wide demi-bras Head to 1

4- ADAGE

Commence: En croisé
Classical pose right foot derrière

Intro

4 counts

1-3	3 classical walks facing 6,1 &5	Basic port de bras to 2nd Head to 1
4	Close 5th derrière	Bras bas Head erect

1-3	Développé to croisé devant	
4	Close 5th devant en face	Arms through 2nd to bras bas
5-7	Développé right leg to 2nd	Basic port de bras to 2nd
8	Close 5th derrière	Bras bas
1-2	Chassé to 2nd with left foot transfer weight onto left leg and dégagé right leg in 2 nd	Basic port de bras to 2nd
&a3	Pivots to 1st arabesque à terre to face 4	
4	Lift leg	
5	Fondu	
&a6&	First two steps of pas de bourrée dessous to face 5 into chassé passé en	Right arm through bras bas to arms 3rd right arm forward Head to 1

	avant to dégagé derrière en croisé.	
a7	Chassé passé en avant to face 6 into croisé derrière	Left arm through bras bas and full port de bras to arms 4th
&a8	Close 5th derrière	Arms through 2nd to bras bas
1-15	Repeat counts 1-15 to other side	
16	Close 5th derrière	Left arm full port de bras to arms 5th Head to 1

SEQUÊNCIA DE ALLEGRO

1- ALLEGRO 1

Commence: En face 5th position

Right foot devant

Bras bas

Intro

4 counts

1-2 Hold

3-4 Hold

Arms demi-seconde and bras bas

1-2 Glissade derrière and jeté ordinaire derrière

Arms through 1st to 3rd left arm forward Head over front arm

3-4 Glissade derrière and assemblé dessus

Arms through 1st and bras bas to demi-seconde with use of épaulement and bras bas.

5-6 Repeat counts 3-4 to other side

Arms to 1st and through bras bas to demi-seconde with use of épaulement.

7 Straighten legs

Bras bas

8 Demi-plié

1-2 Echappé sauté battu fermé to 2nd with change of feet

Arms to demi-seconde and bras bas

3-4 Repeat to other side

5 Sissone de côté dessus

Arms 3rd right arm forward

& Straighten legs

6 Demi-plié

7	Sissone de côté dessus	Arms 3rd left arm forward
&	Straighten legs	Arms 2nd
8	Demi-plié	Bras bras
1-15&	Repeat to other side	
16		Bras bras Head to right

2- ALLEGRO 2

Commence: En face 5th position

Left foot devant

Bras bas

Intro

4 counts

1-4 Hold

1	Echappé sauté to 2nd	Basic port de bras to 2nd
&a2	Pas de bourrée dessous commencing with right leg	Bras bas Head to right and erect
3-4	Repeat to other side	
a5&a	Petit temps levé preparation on left leg into posé en avant and temps levé in arabesque facing 2	Full port de bras to 4th left arm raised Head to 1
6	Posé de côté facing 1	Arms to 2nd
a	Coupé dessous	
7&a	Posé en avant and temps levé in arabesque facing 4	Right arm through bras bas and 1st to arms 4th right arm raised Head to 1
8&a	Posé en avant facing 5 and temps levé in retiré derrière	Arms to 3rd left arm forward Head to 1
1&a2	Chassé en avant and pas de bourrée dessous	Arms through 2nd to bras bas
3-4	Dégagé derrière	Basic port de bras to 2nd
a	Demi-plié	Arms 3rd left arm forward
5-6	Pirouette en dehors closing 5th derrière	
7	Relevé in 5th	Right hand to waist left arm demi-

		bras Head 1
8	Demi-plié	Bras bas
1-14	Repeat to other side	
a15-16	Sauté onto right leg left leg low retiré devant and chassé en avant to dégagé derrière en croisé facing 6	Left hand to waist right arm demi-bras Head to 1

REVERENCE

Commence: Corner 7 or 8

Em croisé Classical pose

En croisé dégagé derrière

Head to 1

Bras bas Head to 1

Intro

4 counts

1-4 Hold

1	Hold	Upstage arm through 2nd to 5th Eyeline to hand <u>Downstage arm through 1st to 2nd</u>
2-4	Classical run en diagonale	Upstage arm through 1st and bras bas to arms 1st arabesque line Eyeline follows upstage hand <u>Arms 3rd upstage arm forward</u>
5-6	Step to face pianist Classical pose en croisé <u>Natural 1st</u>	
7	Curtsey <u>Bow</u>	Arm demi-seconde <u>Arms by sides</u>
8	Recover	
1-8	Repeat counts 1-8 to other side stepping to face examiner	

ANEXO 02: ROTEIRO DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO GYROKINESIS UTILIZADO NA PESQUISA DE CAMPO

ROTEIRO DE EXERCÍCIOS DO MÉTODO GYROKINESIS UTILIZADO NA PESQUISA DE CAMPO

Extraído de: Horvath, J. (2008). *Gyrokinesis® Level I Foundation Teacher Training Course*. Miami: Gyrotonic Sales Corp.

1. Awakening of the sense, seated on a chair

Extraído de: Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Internal Figure 8's

Sentado com coluna alongada, realizar transferência de peso nos ossos dos ísquios realizando a figura do 8.

Energy wash:

Awakening of the eyes:

Stimulate the skull:

Open the ears:

Open the inner head

Open the hands

Percussion:

Unglue the organs:

Drumming:

Open the feet:

2. 60 minutes class format

Extraído de: Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 03-07). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

1.SITTING ON A CHAIR

SPINAL MOTIONS:

ARCH AND CURL:

Figure 8's with clasped hands:

Arch and Curl with cross over:

Arch and Curl with arm patterns:

SPIRALING TWISTS:

SIDEWAYS ARCHES:

CIRCLES/MASSAGING THE ORGANS

WAVE SERIES

LEG/HIP SERIES

2. STANDING SERIES:

- pequenos círculos com joelhos.
- movimento circular com calcanhares;
- alongar a musculatura posterior com as pernas paralelas.

3.FLOOR SEQUENCE

CAT BACK SERIES:

CURL BACK INTO SPIRALING TWIST

ALTERNATING LEG SERIES

SCOOPING WAVE SERIE

PULSATION SERIES

HIP KNEE JOINT MOBILIZATION SERIES:

ARCHES / BACK STRENGTHENING

KNEELING SACRUM PULSES

SPHINX SERIES:

ABDOMINAL SERIES

Cycle 1

Cycle 2

3 Basic principle for all gyrokinesis exercises

Extraído de: Horvath, J. (2008). *Gyrokinesis® Level I Foundation Teacher Training Course*. Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Sitting on a chair:

Preparação: figura do 8 ao redor dos ísquios.

Movimento 1: contagem de 3. Upright + narrow the pelvis + squeezing – retorna a posição inicial.

Movimento 2: contagem de 3. Narrow the pelvis + spiraling twist to one side – retorna para o centro – release – repetir para o outro lado.

Movimento 3: contagem de 2. Igual o movimento anterior.

Movimento 4: contagem de 2 ou de 3. Narrowing of the pélvis + move directly into the spiraling twist to one side – retorna para o centro e release – repetir para o outro lado.

Movimento 5: uma contagem para cada movimento: narrowing + lift – spiraling twist one side – spiraling twist to the other side – back to Center – release.

Movimento 6: uma contagem para cada movimento: narrowing lift – arch – Curl – Center – release.

Movimento 7: contínuos: narrowing of pelvis + lift –wave forward.

**ANEXO 03: QUADRO DE DISCIPLINA - CURSO TÉCNICO
EM DANÇA CLÁSSICA**

1º ANO – 1º SEMESTRE

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
14h50 Às 15h40	Técnicas de Dança Clássica I Ch: 68		Técnicas de Dança Clássica I		Anatomia e Fisiologia do Movimento na Dança Clássica Ch: 34
15h40 Às 16h30	Técnicas de Dança Clássica I		Técnicas de Dança Clássica I		Anatomia e Fisiologia do Movimento na Dança Clássica
16h30 Às 16h50	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h50 Às 17h40	Pesquisa Musical para Bailarino Clássico Ch: 34		Visagismo e Caracterização para a Dança Clássico Ch: 34		História e Terminologia da Dança Clássica Ch: 34
17h40 Às 18h30	Pesquisa Musical para Bailarino Clássico		Visagismo e Caracterização para a Dança Clássico		História e Terminologia da Dança Clássica

Fonte: Andrade, S. S., Cardoso, A. C. F., Rosário, R. L., Jastes, E. R. M., & Amaral, J. A. D. (2013). *Projeto Político Pedagógico do Curso Técnico de Dança Clássica*. (Disponível na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará. Tv. Dom Romualdo de Seixas, 820 - Umarizal, Belém - PA, 66050-110, Brasil). (p, 67-68)

1º ANO – 2º SEMESTRE

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
14h50 Às 15h40	Técnicas de Dança Clássica II Ch: 68		Técnicas de Dança Clássica II		Sonoplastia para dança clássica Ch: 34
15h40 Às 16h30	Técnicas de Dança Clássica II		Técnicas de Dança Clássica II		Sonoplastia para dança clássica
16h30 Às 16h50	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h50 Às 17h40	Técnicas Teatrais Voltadas á Dança Clássica Ch: 34		Prática Cênica I Ch:64		Prática Cênica I
17h40 Às 18h30	Técnicas Teatrais Voltadas á Dança Clássica		Prática Cênica I		Prática Cênica I

Fonte: Andrade, S. S., Cardoso, A. C. F., Rosário, R. L., Jastes, E. R. M., & Amaral, J. A. D. (2013). *Projeto Político Pedagógico do Curso Técnico de Dança Clássica*. (Disponível na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará. Tv. Dom Romualdo de Seixas, 820 - Umarizal, Belém - PA, 66050-110, Brasil) (p, 68-69).

2º ANO – 1º SEMESTRE

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
14h50 Às 15h40	Técnicas de Dança Clássica III Ch: 68		Técnicas de Dança Clássica III		Técnica de Sapatilha de Ponta Ch: 34
15h40 Às 16h30	Técnicas de Dança Clássica III		Técnicas de Dança Clássica III		Técnica Masculina Ch:34
16h30 Às 16h50	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h50 Às 17h40	Ballet de Repertório Clássico Ch: 34		Concepção Coreográfica para Dança Clássica Ch: 34		Técnica de Pas de Deux Ch: 34
17h40 Às 18h30	Ballet de Repertório Clássico		Concepção Coreográfica para Dança Clássica		Técnica de Pas de Deux

Fonte: Andrade, S. S., Cardoso, A. C. F., Rosário, R. L., Jastes, E. R. M., & Amaral, J. A. D. (2013). *Projeto Político Pedagógico do Curso Técnico de Dança Clássica*. (Disponível na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará. Tv. Dom Romualdo de Seixas, 820 - Umarizal, Belém - PA, 66050-110, Brasil). (p, 69-70).

2º ANO – 2º SEMESTRE

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
14h50 Às 15h40	Técnicas de Dança Clássica IV Ch: 102		Técnicas de Dança Clássica IV		Técnicas de Dança Clássica IV
15h40 Às 16h30	Técnicas de Dança Clássica IV		Técnicas de Dança Clássica IV		Técnicas de Dança Clássica IV
16h30 Às 16h50	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
16h50 Às 17h40	Cenografia para Dança Clássica Ch: 34		Prática Cênica II Ch: 68		Prática Cênica II
17h40 Às 18h30	Cenografia para Dança Clássica		Prática Cênica II		Prática Cênica II

Fonte: Andrade, S. S., Cardoso, A. C. F., Rosário, R. L., Jastes, E. R. M., & Amaral, J. A. D. (2013). *Projeto Político Pedagógico do Curso Técnico de Dança Clássica*. (Disponível na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará. Tv. Dom Romualdo de Seixas, 820 - Umarizal, Belém - PA, 66050-110, Brasil). (p, 70-71).

**APÊNDICE 01: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E
ESCLARECIDO PARA PARTICIPAÇÃO EM PESQUISA**

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para Participação em Pesquisa	
Título	MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil.
Investigadora Responsável	Rosana Lobo Rosário E-mail: rosanaloborosario@hotmail.com

Prezado Senhor(a),

A doutoranda Rosana Lobo Rosário, do curso de Doutorado em Artes da Universidade de Lisboa - Portugal pretende realizar um estudo com as seguintes características:

Título do Projeto de Investigação: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil.

Objetivo geral do Estudo: Investigar as possíveis contribuições da Educação Somática, em especial os princípios do método Gyrokinesis, na execução dos movimentos de barra da dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes ingressos nos anos 2014 e 2015 do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - Brasil.

A pesquisa pretende: verificar possíveis contribuições do método Gyrokinesis nos movimentos de barra da técnica de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica dos participantes.

Descrição dos Procedimentos Metodológicos: No presente estudo serão realizados 24 encontros de 120 min cada, no período de janeiro a março do ano de 2016, na Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA. No mês de janeiro os encontros acontecerão às segundas-feiras (12h as 14h), às terças-feiras (13h as 15h), às quintas-feiras (13h as 15h) e aos sábados (09h as 11h). Nos meses de fevereiro e março os encontros acontecerão às terças-feiras (13h as 15h), às quintas-feiras (13h as 15h) e aos sábados (09h as 11h). **Com início no dia 07 de janeiro de 2016 e término em 18 de março de 2016.**

Descrição de Riscos e Desconfortos: Durante a realização dos encontros há possibilidade, muito remota, de ocorrer algum tipo de risco para os indivíduos, causado exclusivamente pela prática dos movimentos solicitados. No entanto, todos os esforços serão feitos para minimizar tais ocorrências, através do preparo prévio da investigadora que atuará na realização da coleta de dados.

Benefícios para os Participantes: o benefício se dará em perceber novas possibilidades de movimentos a partir do entrelaçamento das duas práticas corporais.

Forma de Obtenção da Amostra: O presente estudo será realizado com os estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – ETDUFPA. Ingressos nos anos de 2014 e 2015.

Uso de Placebo: não haverá o uso de qualquer substância placebo.

Garantia de Acesso: Em qualquer fase do estudo V. Sa. terá pleno acesso ao profissional por ele responsável, nos locais e email indicados. Em caso de dúvidas ou perguntas, queira manifestar-se em qualquer momento, para explicações adicionais, dirigindo-se à investigadora.

Garantia de Liberdade: Sua participação neste estudo é absolutamente voluntária. A partir desta premissa, todos os participantes são absolutamente livres para, a qualquer momento, negar o seu consentimento ou abandonar o programa se assim o desejarem, sem que isso provoque qualquer tipo de punição.

Mediante a sua aceitação, espera-se que compareça nos dias e horários marcados e, acima de tudo, siga as instruções determinadas pela investigadora responsável, quanto à segurança durante a realização das avaliações e/ ou procedimentos de intervenção.

Direito de Confidencialidade: Os dados colhidos na presente investigação serão utilizados para subsidiar a elaboração de artigos científicos, tese de doutoramento e futuras publicações de livros.

Direito de Acessibilidade: Os dados específicos colhidos de cada ente participante, no transcurso da presente pesquisa, ficarão total e absolutamente disponíveis para consulta, bem como ficarão asseguradas a necessária interpretação e as informações a eles cabíveis. Os resultados a que se chegar no término do estudo lhe serão fornecidos, como uma forma humana de agradecimento por sua participação voluntária.

Despesas e Compensações: As despesas porventura acarretadas pela investigação serão de exclusiva responsabilidade da investigadora, não havendo, por outro lado, qualquer previsão de compensação financeira para os participantes.

Após a leitura do presente Termo, e estando de posse de minha plenitude mental e legal, ou da tutela legalmente estabelecida sobre o participante da pesquisa, declaro expressamente que entendi o propósito do referido estudo e, estando em perfeitas condições de participação, dou meu consentimento para dele participar voluntariamente.

Belém (Brasil), _____ de _____ de 2016.

Assinatura do Participante ou Representante Legal			
Nome Completo (legível)			
RG		CPF	
Em atendimento à Resolução nº 196, de 10 de outubro de 1996, do Conselho Nacional de Saúde da República Federativa do Brasil, o presente Termo é confeccionado e assinado em duas vias, uma de posse do avaliado e outra de posse do avaliador.			

**APÊNDICE 02: TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE
IMAGEM E DEPOIMENTOS (ESCRITO E ORAL)**

TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E DEPOIMENTOS

(escrito e oral)

Eu (nome do participante ou responsável), _____,
_____, RG_____, CPF_____,
responsável da (o) menor (caso o participante seja menor de idade) _____

_____ autorizo, através do presente termo, a Professora Doutoranda Rosana Lobo Rosário, autora da investigação intitulada *MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil*, a realizar as fotos que se façam necessárias, a gravar o depoimento e/ou utilizar as informações contidas no diário de campo da investigação sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes.

Ao mesmo tempo, libero a utilização destas fotos, depoimentos e/ou informações para fins científicos e de estudos (livros, artigos, dissertação, tese, slides e transparências), em favor da investigadora, acima especificado, obedecendo ao que está previsto na Constituição Federal e nas Leis que resguardam os direitos das crianças e adolescentes (Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA, Lei N.º 8.069/ 1990), dos idosos (Estatuto do Idoso, Lei N.º 10.741/2003) e das pessoas com deficiência (Decreto N° 3.298/1999, alterado pelo Decreto N° 5.296/2004).

Belém, (Brasil), ____ de _____ de 2016.

PARTICIPANTE DA INVESTIGAÇÃO

Ou Responsável Legal (Caso o participante seja menor de idade)

NOME:

CPF:

RG

APÊNDICE 03: PLANOS DOS ENCONTROS DA 1ª FASE

I. Plano: 1º encontro Data: 06/01/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Apresentação do Projeto de Pesquisa aos participantes e explanação sobre a Educação Somática e o Método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Este primeiro encontro terá dois objetivos gerais. <ol style="list-style-type: none"> 1. Apresentar o Projeto de Pesquisa aos participantes e como ele será desenvolvido; 2. Proporcionar o conhecimento das propostas de trabalho corporal no campo da Educação Somática, em especial o método Gyrokinesis, e em seguida experimentar com os participantes o ponto de atenção denominado 'estimulação do corpo' do referido método através da atividade <i>Awakening of the senses</i> (Despertar dos sentidos). Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Ler e solicitar a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido sobre a participação dos participantes do curso técnico em dança clássica na pesquisa, bem como a leitura e assinatura da Autorização do Uso de Imagem e Depoimentos (Escrito e Oral). 2- Explanar sobre histórico, conceito e tipos de técnicas e métodos da Educação Somática. 3- Apresentar o histórico e os princípios do método Gyrokinesis. 4- Realizar a atividade <i>Awakening of the senses</i> (Despertar dos sentidos) do método Gyrokinesis. 5- Registrar as sensações vivenciadas com a realização da atividade.
V. Conteúdo: Ponto de Atenção: estimulação do corpo (auto-massagem). Princípio-chave: Se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições.
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Entrega e leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e da Autorização do Uso de Imagem e Depoimentos (Escrito e Oral). Após esclarecer as possíveis dúvidas, solicitar a assinatura e a devolução dos documentos. Atividade 02: Realizar a Avaliação Diagnóstica para identificar quais os conhecimentos que os participantes possuem sobre Educação Somática e sobre o Método Gyrokinesis a partir das perguntas: já ouviram falar? O que é? Já vivenciaram alguma técnica ou método da Educação Somática? Quais? Quando? Atividade 03: Vivenciar o método Gyrokinesis, para isso todos os participantes estarão sentados em bancos plásticos para realizar a série denominada <i>Awakening of the senses</i> (Despertar dos sentidos) do método Gyrokinesis, a qual consiste numa série de auto-massagem. 2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

Observação: Solicitar que no próximo encontro todos os participantes tragam uma toalha de rosto.

VII. Recursos didáticos: Bancos plásticos e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Diagnóstica: ocorrerá no início da aula para identificar quais os conhecimentos sobre educação somática e sobre o método Gyrokinesis os participantes possuem.

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Bolsanello, D. (2010). Afinal, o que é educação somática? In D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (pp. 18-31). Curitiba, Brasil: Juruá Editora.

Campbell, J. & Miles, W. (2006). Analyzing the Gyrotonic® arch and curl. In *Journal of Bodywork and movement therapies*. 10, pp. 147-153.

Fortin, S. (2009). Educação somática: novo ingrediente da formação prática em dança. (tradução Márcia Strazzacappa). In *Cadernos do GIPE-CIT - Estudos do Corpo*, 2, 40-54. Salvador, Bahia.

Horvath, J. (2008). Awakening of the senses, seated on a chair. In J. Horvath, J. Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil

I. Plano de Aula: 2º encontro Data: 08/01/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Ponto de Atenção: estimulação do corpo (esfoliação) Princípio-chave: Se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições.
IV. Objetivo Geral: Experimentar, com os participantes, o ponto de atenção estimulação do corpo do método Gyrokinesis através da atividade <i>Awakening of the senses</i> (Despertar dos sentidos) e da mobilização da coluna. Objetivos específicos: 1- Realizar a atividade <i>Awakening of the senses</i> (Despertar dos sentidos) do método Gyrokinesis através da realização da sessão de esfoliação com o uso de uma toalha de rosto. 2- Realizar movimentos da coluna <i>arch & curl</i> (extensão e flexão da coluna); <i>spiraling twists</i> (torções em espirais); <i>sideways arches</i> (flexões laterais) e <i>waves</i> (ondas). 3- Discutir sobre as sensações vivenciadas com a realização da atividade 4- Registrar as sensações vivenciadas com a realização da atividade.
V. Conteúdo: Ponto de Atenção: estimulação do corpo (esfoliação). Princípio-chave: Se sentir em casa em seu próprio corpo, livre de dor, sem restrições e inibições.
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Realizar a série denominada <i>Awakening of the senses</i> (Despertar dos sentidos) do método Gyrokinesis, a qual consiste em uma sessão de esfoliação utilizando uma toalha de rosto. Atividade 03: Sentados nos bancos plásticos, realizar os movimentos de <i>arch & curl</i> (extensão e flexão da coluna); <i>spiraling twists</i> (torções em espirais); <i>sideways arches</i> (flexões laterais) e <i>waves</i> (ondas) do método Gyrokinesis, em dupla e sozinho. O trabalho em dupla consiste em um auxiliar o movimento do outro através da estratégia da educação somática do toque. 2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas. 3º Momento: Diálogo Coletivo Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.
VII. Recursos didáticos: Bancos plásticos, câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Bolsanello, D. (2005). Educação somática: o corpo enquanto experiência. In *Revista Motriz* (99-106) Rio Claro, v.11 n.2. Campbell, J. & Miles, W. (2006). Analyzing the Gyrotonic® arch and curl. In *Journal of Bodywork and movement therapies*. 10, pp. 147-153.

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis® 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil

<p>I. Plano de Aula: 3º encontro Data: 09/01/2016</p>
<p>II. Dados de Identificação:</p> <p>Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil.</p> <p>Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA</p> <p>Coordenadora: Rosana Lobo Rosário</p> <p>Curso: Técnico de Dança Clássica</p> <p>Turmas: 2014 e 2015</p>
<p>III. Tema:</p> <p>Ponto de atenção: Movimento e padrão respiratório correspondente.</p> <p>Princípio-chave: A respiração cria movimento e movimento cria respiração.</p> <p>Conceitos complementares: <i>Cleansing breath; Respiração pulsada; Snif; e Squeezing breath.</i></p>
<p>IV. Objetivo Geral:</p> <p>Conhecer e verificar como a respiração pode auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Explicar sobre o processo de inspiração e expiração. 2- Realizar exercícios respiratórios para perceber o movimento do diafragma e da caixa torácica. 3- Realizar a série <i>spinal motions</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis com foco na respiração. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
<p>V. Conteúdo:</p> <p>Ponto de atenção: Movimento e padrão respiratório correspondente.</p> <p>Princípio-chave: A respiração cria movimento e movimento cria respiração.</p> <p>Conceitos complementares: <i>Cleansing breath; Respiração pulsada; Snif; e Squeezing breath.</i></p>
<p>VI. Desenvolvimento da aula:</p> <p>1º Momento: Movimentos corpóreos</p> <p>Atividade 01: Explicar sobre em que consiste o processo respiratório.</p> <p>Atividade 02: Com os participantes sentados nos bancos plásticos, solicitar que todos coloquem as mãos na caixa torácica, de modo que o segundo ao quinto dedo fique localizado na parte anterior das costelas e o polegar na parte posterior, aproximadamente. Solicitar que realizem uma profunda inspiração, para que a caixa torácica se expanda até empurrar os dedos da mão. Em seguida, solicitar que realizem a expiração, para que a caixa torácica retorne à posição inicial. Desta vez, os dedos devem realizar uma leve pressão sobre a caixa torácica. Realizar essa atividade 4 vezes.</p> <p>Atividade 03: Realizar a respiração do método Gyrokinesis denominada <i>Cleansing Breath</i>, a qual consiste em uma respiração lenta, que emite um som de "whoosh" semelhante ao som do oceano e perceber o movimento da caixa torácica e a ação dos músculos abdominais. Fornecer a imagem da esponja molhada que devemos espremer até a última gota como analogia ao movimento da caixa torácica e dos músculos abdominais.</p> <p>Atividade 04: Realizar a respiração do método Gyrokinesis denominada <i>Squeezing breath</i>, uma respiração intensa semelhante ao movimento de uma tosse, que ativa os músculos abdominais</p>

profundos, cujas principais funções são: estabilização da coluna lombar e sinergismo dos músculos do assoalho pélvico, além de atuar como componente fundamental da respiração. O termo estabilização refere-se ao controle articular, em que os músculos localizados agem como limitadores e controladores do movimento, prevenindo lesões.

Atividade 05: Realizar os movimentos de *arch and curl* (extensão e flexão da coluna); *spiraling twists* (torções em espirais); *sideways arches* (flexões laterais) e *waves* (ondas) do método Gyrokinesis utilizando as respirações das atividades 3 e 4. Esta atividade deve ser realizada em dupla e depois sozinhos.

Atividade 06: Realizar a série *spinal motions* da aula de 60 *minutes class format* do método Gyrokinesis, a qual é realizada com o participante sentado em um banco e é composta pelos seguintes movimentos: *arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns)*; *spiraling twists*; *sideways arches*; *circles/massaging the organs*; e *wave series*. Tal atividade deve ser realizada com foco na respiração auxiliando o movimento e o movimento auxiliando a respiração

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: Texto Rosário, R. (2013). O movimento pela coluna vertebral. In R. Rosário. *Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®* 2013. (pp 46-50). (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil; bancos de plástico; e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Feldenkrais, M. (1977). *Consciência pelo movimento* (D. A. C. Souza, Trad., 9ª ed.). São Paulo: Summus. (Obra publicada em inglês em 1972).

Horvath, J. (2008). J. Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). *Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®* 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil

I. Plano de Aula: 4º encontro Data: 13/01/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Ponto de atenção: Movimento e padrão respiratório correspondente. Princípios-chaves: Toda ação provoca uma reação, assim, um ritmo contínuo no movimento e na respiração gera harmonia e uma circulação fluida e contínua.
IV. Objetivo Geral: Conhecer, verificar e ratificar como o uso adequado da respiração pode auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Relembrar sobre o processo de inspiração e expiração. 2- Relembrar os exercícios respiratórios realizados na aula anterior. 3- Realizar a série <i>sitting on a chair</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis com foco na respiração auxiliando o movimento e o movimento auxiliando a respiração 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: Respiração.
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Realizar uma revisão, através do diálogo coletivo com os participantes sobre o processo de inspiração e expiração abordado na aula anterior. E verificar as possíveis dúvidas e questionamentos sobre o assunto. Atividade 02: Com os participantes sentados nos bancos plásticos, relembrar os exercícios respiratórios realizados na aula anterior: mãos na caixa torácica; <i>cleasing breath</i> , respiração pulsada, <i>snif</i> e <i>squeezing Breath</i> . Em paralelo, focar o movimento da caixa torácica e dos músculos abdominais. Atividade 03: Realizar a série <i>sitting on a chair</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis, a qual é realizada com o participante sentado em um banco e é composta pelos seguintes movimentos: <i>arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns)</i> ; <i>spiraling twists</i> ; <i>sideways arches</i> ; <i>circles/massaging the organs</i> ; <i>wave series</i> ; e <i>leg/hip series</i> . Tal atividade deve ser realizada com a respiração auxiliando o movimento e o movimento auxiliando a respiração, buscando cada vez mais a fluidez de movimento coordenado com a respiração. 2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Feldenkrais, M. (1977). *Consciência pelo movimento* (D. A. C. Souza, Trad., 9ª ed.). São Paulo: Summus. (Obra publicada em inglês em 1972).

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil

I. Plano de Aula: 5º encontro Data: 15/01/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Conceitos complementares: <i>Narrowing of the pelvis</i> (estabilização através do estreitamento da pelve); e <i>seed center</i> (centro da semente)
IV. Objetivo Geral: Conhecer como o uso adequado do <i>Narrowing of the pelvis</i> (estreitamento pélvico) e a ativação do <i>seed center</i> (centro da semente) podem auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis. Objetivos específicos: 1- Realizar os movimentos propostos no manual do professor denominado: <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises</i> , para perceber a ação dos ísquios na realização do estreitamento pélvico. 2- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Narrowing of the pelvis</i> ; e <i>seed center</i> .
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Explicar os conceitos complementares <i>narrowing of the pelvis</i> e <i>seed center</i> a partir da autora Haas (2011/2010) e dos conhecimentos anatômicos ósseo, muscular e articular. Atividade 02: Sentados nos bancos plásticos, realizar os movimentos propostos no manual do professor denominados <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises</i> para melhor percepção sobre os princípios estabilização através do estreitamento da pelve e <i>seed center</i> . 2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas. 3º Momento: Diálogo Coletivo Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.
VII. Recursos didáticos: Bancos plásticos, colchonetes e câmera de filmar.
VIII. Avaliação: Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da

leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Feldenkrais, M. (1977). *Consciência pelo movimento* (D. A. C. Souza, Trad., 9ª ed.). São Paulo: Summus. (Obra publicada em inglês em 1972).

Haas, J.G. (2011). Compressão isquiática. In J.G. Haas. *Anatomia da Dança*. (pp 30-31). Baueri, SP: Manole. (Obra original publicada em inglês em 2010).

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 6º encontro Data: 16/01/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Conceitos complementares: <i>Narrowing of the pelvis</i> (estabilização através do estreitamento da pelve); e <i>seed center</i> (centro da semente).
IV. Objetivo Geral: Conhecer e ratificar como o uso adequado do <i>narrowing of the pelvis</i> e a ativação do <i>seed center</i> podem auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Realizar as séries <i>spinal motions, standing series</i> do método Gyrokinesis com foco no estreitamento pélvico e no <i>seed center</i>. 2- Acrescentar a série <i>standing series</i> do método Gyrokinesis com foco no estreitamento pélvico e no <i>seed center</i>. 3- Iniciar a série <i>Floor Sequence</i>, com o movimento <i>cat back series</i> do método Gyrokinesis com foco no estreitamento pélvico e no <i>seed center</i>. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Narrowing of the pelvis</i> ; e <i>seed center</i> .
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Revisar os princípios estreitamento da pelve e <i>seed center</i> explicados na aula anterior e responder possíveis dúvidas Atividade 02: Sentados nos bancos plásticos, realizar a série <i>sitting on a chair</i> da aula de 60 minutes class format do método Gyrokinesis, a qual é composta pelos seguintes movimentos: <i>arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns)</i> ; <i>spiraling twists</i> ; <i>sideways arches</i> ; <i>circles/massaging the organs</i> ; <i>wave series</i> ; e <i>leg/hip series</i> . Atividade 03: Em pé, realizar a série <i>standing series</i> . Atividade 04: Com uso do colchonete, realizar a sequencia <i>cat back series</i> . 2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas. 3º Momento: Diálogo Coletivo Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações

percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: Bancos plásticos, colchonetes e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Feldenkrais, M. (1977). *Consciência pelo movimento* (D. A. C. Souza, Trad., 9ª ed.). São Paulo: Summus. (Obra publicada em inglês em 1972).

Haas, J.G. (2011). Haas. *Anatomia da Dança*. Baueri, SP: Manole. (Obra original publicada em inglês em 2010).

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Horvath, J. (2013). Specialized Course: Gyrokinesis Happy Moves Seated and standing Sequences. Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil

<p>I. Plano de Aula: 7º encontro Data: 20/01/2016</p>
<p>II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015</p>
<p>III. Tema: Ponto de atenção: Criar estabilização através do contraste. Princípio-chave: Estabilização através do contraste.</p>
<p>IV. Objetivo Geral: Conhecer como o uso adequado da estabilização através do contraste pode auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Realizar a série <i>Sitting on a chair</i> e <i>Standing Series</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis como foco na ação das forças opostas. 2- Realizar os movimentos da série <i>Floor Sequence</i> denominados <i>cat back series</i>, <i>curl back into spiraling twist</i> e <i>abdominal series (cycle 1 e cycle 2)</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis para compreender a ação de forças opostas. 3- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
<p>V. Conteúdo: Ponto de atenção: Criar estabilização através do contraste. Princípio-chave: estabilização através do contraste.</p>
<p>VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Sentados nos bancos plásticos, realizar a série <i>sitting on a chair</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis, a qual é composta pelos seguintes movimentos: <i>arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns); spiraling twists; sideways arches; circles/massaging the organs; wave series; e leg/hip series.</i></p> <p>Atividade 02: Em pé, realizar a série <i>standing series</i>.</p> <p>Atividade 03: Com uso do colchonete, realizar a sequência <i>cat back series, curl back into spiraling twist e abdominal series (cycle 1 e cycle 2)</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis para compreender a ação de forças opostas.</p> <p>2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.</p> <p>3º Momento: Diálogo Coletivo Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações</p>

percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada. Solicitar o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante a realização da atividade e em seguida realizar um diálogo coletivo.

VII. Recursos didáticos: Bancos plásticos, colchonete, câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Haas, J.G. (2011). Haas. *Anatomia da Dança*. Baueri, SP: Manole. (Obra original publicada em inglês em 2010).

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course. Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

Vianna, K. (2005). *A dança* (4ª ed.). São Paulo: Siciliana. (obra original publicada em 1990).

<p>I. Plano de Aula: 8º encontro Data: 22/01/2016</p>
<p>II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015</p>
<p>III. Tema: Ponto de atenção: Criar estabilização através do contraste. Princípio-chave: O movimento inicia do centro para as extremidades.</p>
<p>IV. Objetivo Geral: Conhecer e ratificar como o uso adequado da estabilização através do contraste e do princípio-chave que o movimento inicia do centro do corpo para as extremidades podem auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Realizar a série <i>Sitting on a chair e Standing Series</i> da aula de 60 minutes class format do método Gyrokinesis como foco na ação das forças opostas 2- Realizar os movimentos da série <i>Floor Sequence: cat back series, curl back into spiraling twist, sphinx series e abdominal series (cycle 1 e cycle 2)</i> com foco na estabilização através do contraste. 3- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
<p>V. Conteúdo: Ponto de atenção: Criar estabilização através do contraste (continuação da aula anterior); Princípio-chave: O movimento inicia do centro para as extremidades.</p>
<p>VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Realizar como os participantes a atividade denominada <i>Awakening of the senses</i> (Despertar dos sentidos) do método Gyrokinesis, a qual consiste em uma série de auto-massagem.</p> <p>Atividade 02: Sentados nos bancos plásticos, realizar a série <i>sitting on a chair</i> da aula de 60 minutes class format do método Gyrokinesis, a qual é composta pelos seguintes movimentos: <i>arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns); spiraling twists; sideways arches; circles/massaging the organs; wave series; e leg/hip series.</i></p> <p>Atividade 03: Em pé, realizar a série <i>standing series.</i></p> <p>Atividade 04: Com uso do colchonete, realizar a sequencia <i>cat back series, curl back into spiraling twist, sphinx series e abdominal series (cycle 1 e cycle 2)</i> da aula de 60 minutes class format do método Gyrokinesis para compreender a ação de forças opostas.</p> <p>2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações</p>

percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada. Solicitar o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante a realização da atividade e em seguida realizar um diálogo coletivo.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, colchonete, slide com plano de aula e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

- Haas, J.G. (2011). Haas. *Anatomia da Dança*. Baueri, SP: Manole. (Obra original publicada em inglês em 2010).
- Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.
- Horvath, J. (2013). Specialized Course: Gyrokinesis Happy Moves Seated and standing Sequences. Miami: Gyrotonic Sales Corp.
- Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.
- Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.
- Vianna, K. (2005). *A dança* (4ª ed.). São Paulo: Siciliana. (obra original publicada em 1990).

<p>I. Plano de Aula: 9º encontro Data: 23/01/2016</p>
<p>II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015</p>
<p>III. Tema: Ponto de atenção: criar espaço entre as articulações ósseas, Princípio-chave: o movimento deve ser executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato de bocejar. Conceitos complementares: 5ª linha e <i>scooping</i> das pernas e dos braços.</p>
<p>IV. Objetivo Geral: Conhecer como o uso adequado do ponto de atenção de criar espaço entre as articulações ósseas e dos conceitos complementares da 5ª linha e do <i>scooping</i> das pernas e dos braços podem auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Compreender os princípios criar espaço entre as articulações ósseas e <i>scooping</i> das pernas e dos braços a partir do conceito da 5ª linha e dos movimentos do método Gyrokinesis. 2- Realizar as séries já desenvolvida nas aulas anteriores. 3- Realizar as séries de movimentos denominadas <i>scooping wave series</i> e <i>pulsation series</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis com foco no espaço entre as articulações ósseas e <i>scooping</i> das pernas e dos braços. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
<p>V. Conteúdo: Ponto de atenção: criar espaço entre as articulações ósseas, Princípio-chave: o movimento deve ser executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato de bocejar. Conceitos: 5ª linha e <i>scooping</i> das pernas e dos braços..</p>
<p>VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Trabalho da 5ª linha (em dupla). Solicitar que os participantes formem duplas (Participante 1 e Participante 2). Em seguida a dupla deve sentar-se no chão, frente a frente, sendo que o Participante 1 deverá sentar-se utilizando a parede como suporte para as costas, estar com uma das pernas estendida frontalmente e a outra posicionada de forma livre. O pé da perna estendida deve estar em flexão dorsal. O Participante 2 irá manipular o pé da perna estendida do Participante 1. A atividade consiste no trabalho de articulação do tornozelo e do pé em flexão plantar e flexão dorsal, ou dorsiflexão do pé. O Participante 2 deverá posicionar os dedos polegares na região inferior do pé do Participante 1, aproximadamente nos ossos sesamoides do I metatarsal e na cabeça do V metatarsal. O Participante 1 irá realizar a flexão plantar do pé empurrando os polegares ali posicionados. Deve-se observar se os polegares estão sendo empurrados de forma</p>

equilibrada. Em seguida, o Participante 2 deverá segurar com as duas mãos o pé do Participante 1, puxar para si, criando espaço articular no tornozelo e movimenta-lo até a posição de flexão dorsal. Repetir toda a sequência 4 vezes para cada pé. Tal movimento consiste em desenvolver um trabalho lento das articulações, colo e arco do pé, para alongar a musculatura envolvida, desenvolver a extensão do tendão de Aquiles e de alguns músculos isquiotibiais.

Atividade 02: Sentados nos bancos plásticos, realizar a série *sitting on a chair* da aula de 60 *minutes class format* do método Gyrokinesis, a qual é composta pelos seguintes movimentos: *arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns); spiraling twists; sideways arches; circles/massaging the organs; wave series; e leg/hip series.*

Atividade 03: Em pé, realizar a série *standing series.*

Atividade 04: Com uso do colchonete, realizar a sequência *cat back series, curl back into spiraling twist, scooping wave series, pulsation series, sphinx series e abdominal series (cycle 1 e cycle 2)* da aula de 60 *minutes class format* do método Gyrokinesis para compreender a ação de forças opostas.

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada. Solicitar o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante a realização da atividade e em seguida realizar um diálogo coletivo.

VII. Recursos didáticos: banco plástico, colchonete e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

- Haas, J.G. (2011). Haas. *Anatomia da Dança*. Baueri, SP: Manole. (Obra original publicada em inglês em 2010).
- Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.
- Horvath, J. (2013). Specialized Course: Gyrokinesis Happy Moves Seated and standing Sequences. Miami: Gyrotonic Sales Corp.
- Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.
- Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.
- Vianna, K. (2005). *A dança* (4ª ed.). São Paulo: Siciliana. (obra original publicada em 1990).

<p>I. Plano de Aula: 10º encontro Data: 27/01/2016</p>
<p>II. Dados de Identificação:</p> <p>Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil.</p> <p>Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA</p> <p>Coordenadora: Rosana Lobo Rosário</p> <p>Curso: Técnico de Dança Clássica</p> <p>Turmas: 2014 e 2015</p>
<p>III. Tema:</p> <p>Ponto de atenção: criar espaço entre as articulações ósseas (continuação da aula anterior).</p> <p>Princípio-chave: circularidade: o fluxo ininterrupto de um movimento desde o início, incluindo o fim.</p> <p>Conceitos complementares: 5ª linha e <i>scooping</i> das pernas e dos braços (continuação da aula anterior).</p>
<p>IV. Objetivo Geral:</p> <p>Conhecer e ratificar como o uso adequado do ponto de atenção de criar espaço entre as articulações ósseas, do princípio-chave da circularidade e dos conceitos complementares da 5ª linha e do <i>scooping</i> das pernas e dos braços podem auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Realizar os movimentos já executados nas aulas anteriores. 2- Acrescentar os movimentos <i>alternating leg series</i> e <i>hip knee joint mobilization series</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis com foco no espaço entre as articulações ósseas, <i>scooping</i> das pernas e dos braços. 3- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
<p>V. Conteúdo:</p> <p>Ponto de atenção: criar espaço entre as articulações ósseas (continuação da aula anterior).</p> <p>Princípio: circularidade.</p> <p>Conceitos: 5ª linha e <i>scooping</i> das pernas e dos braços (continuação da aula anterior).</p>
<p>VI. Desenvolvimento da aula:</p> <p>1º Momento: Movimentos corpóreos</p> <p>Atividade 01: Sentados nos bancos plásticos, realizar a série <i>sitting on a chair</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis, a qual é composta pelos seguintes movimentos: <i>arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns); spiraling twists; sideways arches; circles/massaging the organs; wave series; e leg/hip series</i>, com foco no espaço entre as articulações ósseas, <i>scooping</i> das pernas e dos braços.</p> <p>Atividade 02: Em pé, realizar a série <i>standing series</i> com foco no espaço entre as articulações ósseas, <i>scooping</i> das pernas e dos braços.</p> <p>Atividade 03: Com uso do colchonete, realizar a sequência <i>cat back series, curl back into spiraling twist, alternating leg series, scooping wave series, pulsation series, hip knee joint mobilization series, sphinx series e abdominal series (cycle 1 e cycle 2)</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis com foco no espaço entre as articulações ósseas, <i>scooping</i> das pernas e dos braços.</p>

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada. Solicitar o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante a realização da atividade e em seguida realizar um diálogo coletivo.

VII. Recursos didáticos: banco de plástico, colchonete e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis® 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 11º encontro Data: 29/01/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Pontos de atenção: a intenção é a força motriz do corpo; e a visão guia o movimento. Princípio-chave: quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados.
IV. Objetivo Geral: Conhecer como o uso adequado dos pontos de atenção “visão guia o movimento” e a “intenção é a força motriz do corpo” podem auxiliar na realização dos movimentos propostos pelo método Gyrokinesis. Objetivos específicos: 1- Realizar a aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis com foco visão guia o movimento e a intenção é a força motriz do corpo. 2- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: Ponto de atenção: a intenção é a força motriz do corpo. Princípio-chave: quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados.
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Sentados nos bancos plásticos, realizar a série <i>sitting on a chair</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis, a qual é composta pelos seguintes movimentos: <i>arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns); spiraling twists; sideways arches; circles/massaging the organs; wave series; e leg/hip series</i> , com foco na visão guia o movimento e a intenção é a força motriz do corpo. Atividade 02: Em pé, realizar a série <i>standing series</i> com foco na visão guia o movimento e a intenção é a força motriz do corpo. Atividade 03: Com uso do colchonete, realizar a sequência <i>cat back series, curl back into spiraling twist, alternating leg series, scooping wave series, pulsation series, hip knee joint mobilization series, kneeling sacrum pulses, sphinx series e abdominal series (cycle 1 e cycle 2)</i> da aula de 60 <i>minutes class format</i> do método Gyrokinesis com foco na visão guia o movimento e a intenção é a força motriz do corpo. 2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações

percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada. Solicitar o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante a realização da atividade e em seguida realizar um diálogo coletivo.

VII. Recursos didáticos: Banco de plástico, colchonete e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 12º encontro Data: 30/01/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Pontos de atenção: a intenção é a força motriz do corpo; e a visão guia o movimento. Princípio-chave: O ‘músculo da inteligência’, a intuição e a percepção; O ato de exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa.
IV. Objetivo Geral: Realizar uma aula completa do método Gyrokinesis a partir do conhecimento dos princípios estudados. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Realizar a aula completa, formato 60 minutos do método Gyrokinesis agregando os pontos de atenção, os princípios-chaves e os conceitos complementares estudados nos movimentos. 2- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: Pontos de atenção: a intenção é a força motriz do corpo e a visão guia o movimento. Princípios-chaves: o músculo da inteligência, intuição e a percepção; e o ato de exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa.
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos corpóreos Atividade 01: Realizar a atividade denominada <i>Awakening of the senses</i> (Despertar dos sentidos) do método Gyrokinesis, a qual consiste em uma série de auto-massagem e na sessão de esfoliação utilizando uma toalha de rosto. Atividade 02: Sentados nos bancos plásticos, realizar a série <i>sitting on a chair</i> da aula de 60 minutes class format do método Gyrokinesis, a qual é composta pelos seguintes movimentos: <i>arch and curl (figure 8's with clasped hands; arch and curl with cross over e arch and curl with arm patterns); spiraling twists; sideways arches; circles/massaging the organs; wave series; e leg/hip series</i> , com foco na visão guia o movimento e a intenção é a força motriz do corpo. Atividade 03: Em pé, realizar a série <i>standing series</i> com foco na visão guia o movimento e a intenção é a força motriz do corpo. Atividade 04: Com uso do colchonete, realizar a sequência <i>cat back series, curl back into spiraling twist, alternating leg series, scooping wave series, pulsation series, hip knee joint mobilization series, kneeling sacrum pulses, sphinx series e abdominal series (cycle 1 e cycle 2)</i> da aula de 60 minutes class format do método Gyrokinesis com foco nos pontos de atenção ‘a visão guia o movimento’ e ‘a

intenção é a força motriz do corpo’.

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que cada um realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: banco de plástico, colchonete e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Renha, R. (2010). O método Gyrotonic®: the art of exercising and beyond® a arte de se exercitar e ir além. In: D. Bolsanello (Org.), *Em pleno corpo* (342-350). Curitiba: Juruá Editora.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

APÊNDICE 04: PLANOS DOS ENCONTROS DA 2ª FASE

<p>I. Plano de Aula: 13º encontro Data: 03/02/2016</p>
<p>II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015</p>
<p>III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.</p>
<p>IV. Objetivo Geral: Investigar e realizar entrelaçamentos em quatro sequencias do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>, <i>demi-plié</i>, <i>grand-plié</i>, <i>battements tendus</i> e <i>battements glissé</i>, executadas na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Compreender a execução dos movimentos da técnica da dança clássica <i>demi-plié</i>, <i>grand-plié</i>, <i>rise</i> (estes três realizados na 1ª, 2ª e 5ª posição dos pés); <i>battements tendus</i> e <i>battements glissé</i> (<i>devant</i>, <i>to 2nd</i>, <i>derrière</i>). 2- Aprender as sequências <i>Plié</i>, <i>Battements Tendus</i> e <i>Battements Glissé</i>, realizadas na barra, do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 3- Solicitar a execução das sequências supracitadas a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
<p>V. Conteúdo: Sequências <i>Plié</i>; <i>Battement Tendu</i> e <i>Battement Glissé</i>.</p>
<p>VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nos encontros anteriores.</p> <p>Atividade 02: Ensinar e realizar a sequencia <i>Plié</i>, na barra, do livro de exames <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010) e explicar sobre a execução dos movimentos correspondentes esta sequencia.</p> <p>Atividade 03: Realizar a mesma sequencia a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis.</p> <p>Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante.</p> <p>Atividade 05: Ensinar e realizar a sequencia <i>Battement Tendu</i>, na barra, do livro de exames <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e explicar sobre a</p>

execução dos movimentos correspondentes a esta sequência. Ainda nesta atividade, realizar a sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis.

Atividade 06: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante.

Atividade 07: Ensinar e realizar a sequência do *Battement Glissé*, na barra, do livro de exames *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010), e explicar sobre a execução dos movimentos correspondentes a esta sequência. Ainda nesta atividade, realizar a sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis.

Atividade 08: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante.

Atividade 09: Ensinar e realizar as sequências: (1) de barra: *Battements Fondus à Terre e Grand Battement and Grand Battment en Cloche*; (2) as de *centre practice*: *Port de Bras*; (3) a do *allegro*, denominada *Allegro 1*; e (4) a *Revérence*, do livro de exames *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Homans, J. (2012). *Os anjos de Apolo: Uma história do ballet* (J. Araújo, Trad.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em inglês em 2010).

Horvath, J. (2008). *Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course* (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). *Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®*. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 14º encontro Data: 11/02/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar, realizar e ratificar entrelaçamentos em quatro sequências do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> : <i>Plié</i> , <i>battement tendu</i> e <i>battement glissé</i> , executados na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1 Relembrar e executar as sequências <i>plié</i>, <i>battements tendus</i> e <i>battements glissé</i>, do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>, realizadas na barra a partir da compreensão e da necessidade de cada participante em aplicar os conteúdos do método Gyrokinesis. 2 Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Plié (demi e grand)</i> ; <i>battements tendu</i> e <i>battement glissé</i> .
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar a sequência <i>Plié</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e solicitar aos participantes a realização desta sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. Atividade 03: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante. Atividade 04: Realizar a sequência <i>Battement tendu</i> do livro de exames <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e solicitar aos participantes a realização desta sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. Atividade 05: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante.

Atividade 06: Realizar a sequência *Battement glissé* do programa *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010), e solicitar aos participantes a realização desta sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis.

Atividade 07: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante.

Atividade 08: Realizar as sequências: (1) de barra *Ronds de jambe, battements fondu, petit battements sur le cou-de-pied and battements frappés, adage e grand battement*; (2) de centre practice: *port de bras e pirouettes en dehors*; (3) de *Allegro, allegro 1 e reverence* do programa *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

- Homans, J. (2012). *Os anjos de Apolo: Uma história do ballet* (J. Araújo, Trad.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em inglês em 2010).
- Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.
- Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.
- Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.
- Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).
- Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.
- Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 15º encontro Data: 13/02/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar e realizar entrelaçamentos entre a sequência de barra <i>Rond de jambes à terre</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Compreender a execução dos movimentos da técnica da dança clássica <i>pás soutenu devant e derrière, demi-rond de jambes à terre (en dehors e en dedans) e relevés in 5th</i>. 2- Aprender a sequência <i>Rond de Jambes à Terre</i>, realizadas na barra, do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 3- Solicitar a execução da sequência supracitada a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Rond de jambes à terre</i>
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar as sequências <i>Plié, Battement Tendu e Battement Glissé</i> estudadas nas aulas anteriores. Atividade 03: Ensinar e realizar a sequência <i>Ronds de jambe a terre</i> , na barra, do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e explicar sobre a execução dos movimentos correspondentes esta sequência. Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante. Atividade 05: Ensinar e realizar as sequências: (1) de barra: <i>battements fondus, petit battements sur le cou-de-pied and battement frappé, adage e grands battements</i> , (2) do <i>centre practice: adage e pirouettes en dedans</i> , (3) do <i>Allegro</i> a sequência <i>allegro 1 e 2</i> ; e (4) <i>Revérence</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010). 2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 16º encontro Data: 17/02/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar, realizar e ratificar entrelaçamentos em quatro sequências do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance: Rond de jambes à terre</i> , executados na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Relembrar e executar a sequência <i>Rond de jambes à terre</i>, do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>, realizadas na barra a partir da compreensão e da necessidade de cada participante em aplicar os conteúdos do método Gyrokinesis. 2- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Rond de jambes à terre</i>
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar as sequencias do <i>plié, battement tendu e battement glissé</i> estudadas nas aulas anteriores. Atividade 03: Realizar a sequencia <i>Ronds de jambe à terre</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e solicitar aos participantes a realização desta sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante. Atividade 05: Realizar as sequências: (1) de barra <i>battements fondus, petit battements sur le cou-de-pied and battement frappé, adage e grand battement</i> ; (2) de <i>centre practice: port de bras e pirouettes en dehors, pirouettes en dedans</i> ; (3) de <i>allegro 1 e 2</i> ; (4) e <i>Reverence</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 17º encontro Data: 19/02/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar e realizar entrelaçamentos na sequência <i>Battement Fondu</i> programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> , executada na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Compreender a execução dos movimentos da técnica da dança clássica <i>battement fondu à terre (devant, to 2nd, derrière)</i>. 2- Aprender a sequência <i>Battement Fondu à Terre</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 3- Solicitar a execução da sequência supracitada a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Battement fondu à terre</i>
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar as sequências do <i>plié, battement tendu, battement glissé</i> e <i>rond de jambe à terre</i> estudadas nas aulas anteriores. Atividade 03: Ensinar e realizar a sequência na barra <i>Battement fondu à terre</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e explicar sobre a execução dos movimentos correspondentes a esta sequência. Ainda nesta atividade, realizar a sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante. Atividade 05: Ensinar e realizar as sequências: (1) de barra: <i>Petit battement sur le cou-de-pied and</i>

battements frappé, Adage e Grands Battement; (2) de *Centre practice: port de bras, pirouettes en dehors, pirouettes en dedans*; (3) de *Allegro, allegro 1 e 2*; e (4) *Revérence* do programa *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). *Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course* (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). *Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®*. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 18º encontro Data: 20/02/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar, realizar e ratificar entrelaçamentos na sequência <i>Battement fondu à terre</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> executados na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. Objetivos específicos: 1- Relembrar e executar a sequência <i>Battement fondu à terre</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> , realizadas na barra a partir da compreensão e da necessidade de cada participante em aplicar os conteúdos do método Gyrokinesis. 2- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Battement fondu à terre</i>
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar as sequências do <i>plié</i> , <i>battement tendu</i> , <i>battement glissé</i> e <i>rond de jambe à terre</i> estudadas nas aulas anteriores. Atividade 03: Realizar a sequência de barra: <i>battements fondu à terre</i> , do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e solicitar aos participantes a realização desta sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante. Atividade 05: Realizar as sequências: (1) de barra <i>petit battements sur le cou-de-pied and battements frappés, adage e grand battement</i> ; (2) de <i>centre practice: port de bras, pirouettes en dedans</i> , e <i>adage</i> ; (3) de <i>allegro 2</i> ; e (4) <i>reverence</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance. (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 19º encontro Data: 24/02/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar e realizar entrelaçamentos na sequência <i>Petit Battements sur Le cou-de-pied and Battement Frappé</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> , executada na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Compreender a execução dos movimentos da técnica da dança clássica <i>petit battements sur le cou-de-pied, echappé relevé fermé, battement frappé to 2nd</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 2- Aprender a sequência <i>Petis Battements Sur Le Cou-De-Pied and Battements Frappes</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 3- Solicitar a execução da sequência supracitada a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Petit battements sur le cou-de-pied e Battement frappé</i>
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar as sequências do <i>plié, battement tendu, battement glissé, rond de jambe à terre, battement fondu à terre</i> estudadas nas aulas anteriores. Atividade 03: Ensinar e realizar a sequência na barra de <i>Petit Battements sur le cou-de-pied and Battement frappé</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e explicar sobre a execução dos movimentos correspondentes esta sequência. Ainda nesta atividade, realizar a sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante.

Atividade 05: Realizar as sequencias: (1) de barra *adage e grand battement*; (2) de *Centre Practice: port de bras, pirouettes en dehors, pirouettes en dedans e adage*; (3) de *Allegro, allegro 1 e 2*; e (4) *Revérence* do programa *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). *Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course* (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). *Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®*. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 20º encontro Data: 26/02/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar, realizar e ratificar entrelaçamentos na sequência <i>petit battements sur le cou-de-pied e battement frappé</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> : <i>Plié, battement tendu e battement glissé</i> , executados na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. Objetivos específicos: 1- Relembrar e executar a sequência <i>Petit battements sur le cou-de-pied e battement frappé</i> , do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> realizadas na barra a partir da compreensão e da necessidade de cada participante em aplicar os conteúdos do método Gyrokinesis. 2- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Petit battements sur le cou-de-pied e Battement frappé.</i>
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar as sequências do <i>plié, battement tendu, battement glissé, rond de jambe à terre, battement fondu à terre</i> estudadas nas aulas anteriores. Atividade 03: Realizar a sequência <i>Petit Battements sur le cou-de-pied and Battement frappé</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e solicitar aos participantes a realização desta sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante. Atividade 05: Realizar as sequências: (1) de barra <i>Adage e Grands battements</i> ; (2) de <i>Centre Practice: Port de Bras, Pirouettes en Dehors, Pirouettes en Dedans e Adage</i> ; (3) de <i>Allegro 1 e 2</i> ; e (4) <i>Reverence</i> do livro de exames <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of</i>

Dance (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis® 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 21º encontro Data: 27/02/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar e realizar entrelaçamentos na sequência <i>Adage</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> , executada na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. <p>Objetivos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Compreender a execução dos movimentos da técnica da dança clássica <i>développé</i>, <i>demi-grand Rond de jambe</i> e <i>pose en avant arabesque en l'air</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 2- Aprender a sequência <i>Adage</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 3- Solicitar a execução da sequência supracitada a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Adage</i>
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. <p>Atividade 02: Realizar as sequências do <i>plié</i>, <i>battement tendu</i>, <i>battement glissé</i>, <i>rond de jambe à terre</i>, <i>battement fondu à terre</i>, <i>petit battements sur le cou-de-pied</i> and <i>battement frappé</i> estudadas nas aulas anteriores.</p> <p>Atividade 03: Ensinar e realizar a sequência <i>Adage</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e explicar sobre a execução dos movimentos correspondentes a esta sequência. Ainda nesta atividade, realizar a sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis.</p> <p>Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante.</p>

Atividade 05: Ensinar e realizar a sequência: (1) de barra: *Grands battements en Cloche*; (2) de *Centre Practice: Port de Bras, Pirouettes en Dehors, Pirouettes en Dedans e Adage*; (3) de *Allegro 1 e 2*; e (4) *Reverence* do programa *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance. (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 22º encontro Data: 02/03/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Experimentar e ratificar os possíveis entrelaçamentos entre os conteúdos do método Gyrokinesis e a sequência da dança clássica executados na barra: <i>Adage</i> . Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Executar a sequência <i>Adage</i> realizada na barra a partir da compreensão e da necessidade de cada participante em aplicar os conteúdos do método Gyrokinesis. 2- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Adage</i>
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar as sequências do <i>plié, battement tendu, battement glissé, rond de jambe à terre, battement fondu à terre, petit battements sur le cou-de-pied and battement frappé</i> estudadas nas aulas anteriores. Atividade 03: Realizar a sequência <i>Adage</i> do livro de exames <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e solicitar aos alunos que estabeleçam possíveis entrelaçamentos do <i>pas developpé</i> com algum, ou alguns, princípios do método Gyrokinesis. Atividade 04: Indagar a cada aluno qual princípio ficou mais evidente e de que forma foi aplicado. Atividade 05: Realizar a sequência de barra: <i>Grands battements</i> ; as sequências de <i>Centre Practice: Port de Bras, Pirouettes en Dehors, Pirouettes en Dedans e Adage</i> ; as sequências de <i>Allegro 1 e 2 e Reverence</i> do livro de exames <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010). 2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas

durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 23º encontro Data: 04/03/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Investigar e realizar entrelaçamentos na sequência <i>Grand battement and grand battment en cloche</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i> , executada na barra, com os conteúdos do método Gyrokinesis, a partir da compreensão e necessidade individual de cada participante. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Compreender a execução dos movimentos da técnica da dança clássica <i>grand battement, grand battment en cloche e relevé passé</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 2- Aprender a sequência <i>Grand battement and grand battment en cloche</i> do programa <i>Intermediate Foundation</i> da <i>Royal Academy of Dance</i>. 3- Solicitar a execução da sequência supracitada a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. 4- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: <i>Grand battement</i> .
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02: Realizar as sequências do <i>plié, battement tendu, battement glissé, rond de jambe à terre, battement fondu à terre, petit battements sur le cou-de-pied and battement frappé e adage</i> estudadas nas aulas anteriores. Atividade 03: Ensinar e realizar a sequência de <i>Grand Battements and Grand Battements em Cloche</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), e explicar sobre a execução dos movimentos correspondentes a esta sequência. Ainda nesta atividade, realizar a sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis.

Atividade 04: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante.

Atividade 05: Ensinar e realizar a sequência: (1) de *Centre Practice: Port de Bras, Pirouettes en Dehors, Pirouettes en Dedans e Adage*; (2) de *Allegro 1 e 2*, e (4) *Reverence* do programa *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010).

2º Momento: Registro no Diário de Campo

Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). *Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course* (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). *Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®*. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

I. Plano de Aula: 24º encontro Data: 05/03/2016
II. Dados de Identificação: Projeto de Pesquisa: MOVIMENTOS ENTRELAÇADOS: As possíveis contribuições do método Gyrokinesis na execução de movimentos de dança clássica e no processo de ensino e aprendizagem em dança clássica de estudantes do Curso Técnico em Dança Clássica da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará – Brasil. Colégio/Escola: Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará - ETDUFPA Coordenadora: Rosana Lobo Rosário Curso: Técnico de Dança Clássica Turmas: 2014 e 2015
III. Tema: Entrelaçamentos dos movimentos da técnica de dança clássica com o método Gyrokinesis.
IV. Objetivo Geral: Experimentar e ratificar possíveis entrelaçamentos entre os conteúdos do método Gyrokinesis em uma aula completa de dança clássica. Objetivos específicos: <ol style="list-style-type: none"> 1- Executar todas as sequências aprendidas e realizadas nas aulas anteriores a partir da compreensão e da necessidade de cada participante em aplicar os conteúdos do método Gyrokinesis. 2- Registrar as sensações vivenciadas na realização das atividades.
V. Conteúdo: Entrelaçamentos na aula completa de técnica de dança clássica.
VI. Desenvolvimento da aula: 1º Momento: Movimentos Corpóreos Atividade 01: Realizar a série <i>Sitting on a Chair</i> da sessão <i>Basic Principle for all Gyrokinesis Exercises basic principle for all gyrokinesis exercises</i> para relembrar os princípios do método Gyrokinesis trabalhado nas aulas anteriores. Atividade 02 : Realizar as sequencias <i>pliés, battements tendus, battement glissé, ronds de jambe e battements fondu à terre, petit battements sur le cou-de-pied and battement frappé, adage e grand battement</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010), estudadas nas aulas anteriores, e solicitar aos participantes a realização desta sequência a partir da compreensão e da necessidade individual de aplicação dos conteúdos do método Gyrokinesis. Atividade 03: Indagar e registrar em vídeo qual conteúdo ficou mais evidente e de que forma foi aplicado por cada participante Atividade 04: Realizar as sequencias: (1) de <i>Centre Practice: Port de Bras, Pirouettes en Dehors, Pirouettes en Dedans e Adage;</i> (2) de <i>Allegro 1 e 2</i> , e (4) <i>Reverence</i> do programa <i>Intermediate Foundation Ballet</i> do método <i>Royal Academy of Dance</i> (2014/2010). 2º Momento: Registro no Diário de Campo Solicitar, aos participantes, que realize o registro no diário de campo sobre as sensações percebidas

durante as atividades realizadas.

3º Momento: Diálogo Coletivo

Realizar um diálogo coletivo com objetivo de compartilhar, entre os participantes, as sensações percebidas durante as atividades realizadas e de esclarecer possíveis dúvidas e questionamentos sobre a aula ministrada.

VII. Recursos didáticos: bancos plásticos, cd de exame *Intermediate Foundation Ballet* do método *Royal Academy of Dance* (2014/2010) e câmera de filmar.

VIII. Avaliação:

Avaliação Formativa: através da observação dos movimentos realizados, do diálogo coletivo e da leitura do diário de campo.

XIX. Referências:

Horvath, J. (2008). Manual Gyrokinesis level 1 foundation teacher training course (pp. 09-10). Miami: Gyrotonic Sales Corp.

Lawson, J. (1988). *Ballet Class: principles and practice*. New York: A&C Blacks Theatre Arts Book.

Minden, E. G. (2005). *The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet*. New York, EUA: Fireside.

Royal Academy of Dance (2014). *Intermediate Foundation Ballet*. London: Royal Academy of Dance Enterprises Ltd. (Obra original publicada em 2010).

Warren, G. (1989). *Classical ballet technique*. Florida: University Press of Florida.

Rosário, R. L. (2013). Conexões em movimento: o ensino da técnica do Ballet a partir dos princípios do método Gyrokinesis®. 2013. (Dissertação de mestrado em Artes). Universidade Federal do Pará. Belém, Brasil.

APÊNDICE 05: TRANSCRIÇÃO DOS DIÁRIOS DE CAMPO DOS PARTICIPANTES DA INVESTIGAÇÃO

1º encontro (2016, janeiro 07)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Estimulação do corpo (auto-massagem).

Giselle: Bom, apesar de já ter tido uma noção mais básica do método Gyrokinesis, este foi de fato o primeiro contato que tive com ele. Posso dizer que gostei muito da experiência devido a dois fatores primordiais: 1 – tive mais consciência do meu corpo; 2 – conheci mais as sensações e como o meu próprio corpo pode provocá-las. Algo que achei muito interessante no método Gyrokinesis é o fato dele trabalhar a respiração, visto que sem ela não podemos sobreviver e nós basicamente a negligenciamos todo tempo. Então se pararmos para respirar bem nas aulas de técnica de dança clássica (ou no dia a dia), como fazemos no método Gyrokinesis, isso facilitaria muito nossa vida. Percebi que estimular o corpo (senti-lo) provoca tantas sensações agradáveis que de certa forma foram até estranhas. Isso devido o fato de não nos conhecermos, de não explorarmos nossos sentidos e movimentos, mas principalmente porque não buscamos sentir o que fazemos. E o método Gyrokinesis me possibilitou isso. Até meu braço que estava inchado melhorou.

Carmen: Eu acho esse trabalho algo muito bom de se fazer. Os movimentos deixam nosso corpo mais relaxado, leve também. No final de cada exercício podemos perceber uma diferença, não importa se é muita ou pouca, mas podemos sentir que nosso pé está mais alongado, ou se está mais espalhado no chão, nossa mão um pouco mais flexível. Também senti calmamente algumas partes do corpo. Gostei de aprender esses exercícios porque talvez quando eu estiver só posso executá-los, quando precisar relaxar ou algo do tipo. Não só é algo muito bom de se fazer mas também é algo novo, é uma experiência nova que com certeza não só eu mas também outros vão aproveitar ao máximo.

La Esmeralda: Os primeiros exercícios para mim já foram como um relaxamento, como se os músculos estivessem pesados e com o decorrer das massagens fossem relaxando, com o estímulo das mãos pelo rosto. Como primeira aula, a experimentação do princípio de estimulação do corpo de início já me chamou a atenção de como devemos nos sentar ao banco sem precisar forçar a coluna, basta se colocar em cima dos ísquios e de maneira simples e natural você já consegue manter a boa postura. Em alguns momentos, as partes onde deveriam ser estimuladas senti dificuldades, uma dorzinha, porém no decorrer foi passando. Os exercícios de massagens dos pés foram maravilhosos! A diferença é gigantesca de um pé, que foi massageado, para o outro que ainda não foi. Realmente senti mais expandido e com facilidade para movê-lo.

Paqueta: A aula de hoje me trouxe um grande relaxamento no corpo. Mas o que eu mais senti foi os meus pés. Depois do exercício senti eles livres e relaxados como se agora eles pudessem pisar realmente no chão. E tem também a respiração, parece que aqui eu consigo respirar direito, sem preocupação, sem nada. Só respirando! E parece que a respiração é consequência de todos os movimentos. Foi legal também trabalhar partes do corpo que a gente nem liga, como massagear o nariz, os olhos e os ouvidos. Dá uma sensação ótima.

Sylvia: Gostaria de frisar o exercício de estimulação da musculatura dos pés. Ao comparar o direito (que havia recebido estímulo) em relação ao pé esquerdo (que não havia ainda recebido o estímulo) percebi que o pé estimulado estava mais alongado, tive a impressão que havia crescido alguns centímetros. O incômodo: durante o estímulo “abrir um livro nos pés” senti os músculos se rasgando internamente.

Raymonda: Bem, de início eu estava com o corpo muito tenso, porque estava cansada e com sono. Aos poucos pude sentir meus membros mais relaxados, e apesar do sono, senti meu rosto revigorado. No fim de tudo já estava sentindo cada parte do meu corpo com uma sensação de quando acordamos e tomamos banho de água gelada, que no início assusta, mas depois relaxa. O bom da aula de hoje foi descobrir que podemos massagear partes do corpo que nunca imaginei que seria possível.

La Bayadère: Senti o corpo brevemente despertado, como se tivesse pronto para fazer qualquer atividade física, e com mais intensidade os meus pés (talvez porque tenha dado mais atenção a eles). Gostei bastante da massagem por meio de “batidinhas”, achei bastante estimulante para os músculos. Também achei muito bom massagear partes que nunca tinha pensado em massagear, me despertou bastante isso. Além disso, também me senti bem relaxada.

2º encontro (2016, janeiro 12)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Estimulação do corpo (esfoliação).

Giselle: Hoje refleti acerca de nossas limitações corporais. Isso me fez perceber o quanto é importante conhecermos nossas limitações e o que nos bloqueia para explorarmos mais os movimentos do corpo, e então, progredir. A técnica talvez venha disso, não de algo externo ou só dos movimentos que pretendemos a realizar, mas desse autoconhecimento. Outras percepções que tive foi a sensação maravilhosa da automassagem com a toalha. Senti meu corpo leve e de verdade eu parecia estar mais alerta às sensações. Já com a ajuda do colega foi algo diferente, pois às vezes não nos entregamos de fato ao outro e isso deve refletir na hora de dançar em grupo ou em *pas de deux*.

Carmen: O primeiro exercício que foi com uma toalha, é bem parecido com o exercício que aprendemos na primeira aula, mas com sensações diferentes, como sentir a pele com uma certa maciez depois do exercício. O outro exercício que fizemos, de sentir nossa coluna mais alongada, ajuda também a respirar melhor. Foi possível sentir também calmamente uma maneira melhor e mais correta de executar a respiração, claro com algumas explicações que facilitam nosso entendimento.

Paqueta: A esfoliação com a toalha foi muito boa, me trouxe uma sensação de leveza, limpeza e suavidade na pele. Os exercícios de dupla foram muito bons também. Porque faz com que você se permita ao toque do outro e que entenda melhor os exercícios.

Sherazade: A sensação de massagear o corpo é ótima, a pele fica macia, relaxando o que está tensionado. Deixa uma maciez na pele com uma leve pinicação, deixando o corpo como se estivesse esfolheado.

Talismã: Hoje foi meu primeiro dia, visto que faltei o encontro passado. Já havia tido uma experiência com o método Gyrokinesis antes, no entanto, foi maravilhoso relembra as sensações. Primeiro, por conta da massagem com a toalha, pois tinha esquecido como o corpo se sente muito mais aberto para receber os estímulos externos e como a pele fica tão mais macia e leve. Segundo, por conta da sensação de estar em pleno contato com o corpo e estar se percebendo de verdade. Inclusive isso é uma das coisas que sinto falta no *ballet*, pois às vezes eu esqueço de pensar no corpo por focar só no movimento. Diante disso, notei como às vezes, pensamos tanto em alguma parte do movimento e sobrecarregamos uma parte e esquecemos de outras. Ou até mesmo, pela falta de consciência de todo o corpo acabamos por tensionar certas partes. Por exemplo, eu percebi que o movimento da rotação do quadril, de olhar para trás, me pressionei muito para aumentar a amplitude do movimento, e essa tensão acabou indo para as pernas. Só depois fui reparar como meus músculos da coxa e o resto da perna estavam tão contraídos. Também eu contrai os ombros.

3º Encontro (2016, janeiro 14)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Movimento e padrão respiratório correspondente

Princípios do método Gyrokinesis: A respiração cria movimento e movimento cria respiração.

Conceitos do método Gyrokinesis: *Cleaving breath*; Respiração pulsada; *Snif*; e *Squeezing breath*.

Apollo: No encontro de hoje senti controle na minha respiração. E com esse controle tive uma sensação de leveza durante os exercícios trabalhados. Isso também ajuda nos bailarinos a sentir mais o corpo. Ajuda a gente a conhecer nosso próprio corpo.

Carmen: O encontro de hoje foi bem divertido para mim, como trabalhamos mais em duplas pude sentir melhor cada movimento com a ajuda do colega, assim, como ele também sentiu cada movimento. Nós não só aprendemos a executar como também aprendemos a fazer no colega. É algo bem interessante e diferente. Já os exercícios do banquinho apesar de serem um pouco mais dinâmico que os outros, também são bem relaxantes. Podemos trabalhar cada parte do corpo e senti-lo cada vez mais com os exercícios.

Giselle: Nesta aula etapa pude sentir de fato um dos grandes benefícios que uma respiração correta nos trás. Mesmo fazendo movimentos que exigiam mais do meu corpo, não me senti tão cansada e exausta, meus próprios músculos até não sentiram tanto incômodo por causa do esforço (visto que estava algumas semanas parada por conta das férias). É como se eu estivesse fazendo um “esforço” sem estar fazendo tanto esforço.

La esmeralda: Gostei do trabalho com a respiração, mas achei os exercícios parecidos com as de academia.

Sherazade: Bom, fizemos exercícios de respiração com movimentos de pernas, braços, cabeça, peito. Todos os exercícios executados por mim foram bem claros, de forma que os movimentos para frente, para trás, para os lados e nas diagonais foram muitos bons com a ajuda da respiração, com a expansão das costelas e dos outros músculos. Os movimentos de arco e de alinhar a coluna achei bem interessante, pois assim, compreendo como me alinhar com a ajuda da respiração para fazer piruetas, saltos, entre outros movimentos do *ballet* que são excelentes com o uso devido da respiração.

Sylvia: Durante os exercícios, percebi com facilidade o meu tórax expandindo, as vértebras ganhando espaço, meus ísquios cravados no banco, meu abdômen sendo “queimado” internamente e a articulação coxo-femural ganhando espaço. Compreendi com muita facilidade essas sensações mencionadas, porque houve um contato físico em alguns pontos do meu corpo, que facilitou a resposta ao estímulo. Percebi que quando uma parte do meu corpo não estava respondendo adequadamente bastava inserir uma leve pressão com as mãos no local que o meu corpo correspondia melhor. Isso foi realmente interessante. Assim, também em relação a respiração, impressionante o resultado da musculatura, pois sentia meus músculos trabalhando com uma maior qualidade. Incômodo: vias respiratórias arderam durante todo o encontro. Sensação: nas nuvens, após o término dos exercícios.

La Bayadère: Nos primeiros exercícios de respiração tive um pouco de dificuldade de concentrar na inspiração pelo nariz e expiração pela boca, mas depois consegui respirar corretamente. Nos exercícios com a coluna e a respiração me senti alongada e, de fato, com espaços entre algumas articulações. Porém, depois de realizar alguns movimentos senti um leve incômodo na lombar e percebi que não estava trabalhando essa região. Depois de um tempo entendi que o “segredo” era movimentar os ísquios, só então consegui alongar e trabalhar a lombar corretamente. Isso foi bem perceptível nos movimentos *waves*. Quando levantamos e caminhei pela sala, eu senti a parte de cima do meu corpo muito leve, mesmo parecendo até maior. Mas a parte de baixo do meu corpo, eu senti um tanto pesada e até com um certo incômodo nos ísquios por passar muito tempo sentada neles. Além disso, durante as respirações, principalmente a *ho-haa*, senti muita vontade de bocejar, apesar de não estar com sono. Também e senti desperta como na aula anterior, mas 100x mais relaxada.

Raymonda: Bem em qualquer atividade física, sempre foi uma dificuldade para mim coordenar a respiração devido alguns problemas respiratórios. Sempre que acentuo a respiração ou uso de maneira mais intensa me causa um pouco de mal estar. Durante essa aula esse mal estar aconteceu, mas com o decorrer passou ao fim já não sentia mais. Em alguns momentos senti dificuldade de sincronizar os movimentos com a respiração, mas horas fluía normalmente e de maneira bem agradável. Os movimentos de coluna foi o que mais gostei, apesar de início está bem travada e não flexível, talvez pela falta de compreensão e consciência do corpo em relação a essas movimentações. A descoberta de vários outros sentidos continua. Cada vez começo a sentir partes do meu corpo que não trabalhava ou não prestava atenção durante as práticas físicas.

O Corsário: No encontro de hoje trabalhamos muito o conceito de inspirar e expirar. Fizemos vários exercícios respiratórios (*expelling coughing breath*, *roo-ra*, pulsação). Trabalhamos em dupla, e nesse aspecto sou meio desajeitado, mas acho que cheguei perto do que a professora queria. Trabalhamos o exercício de *arch and curl*, e acredito que foi o mais usado no encontro de hoje, e também foi o que eu mais gostei por acreditar que são os movimentos que mais me ajudarão na minha postura corporal. Usamos também exercícios de torções, e no decorrer do encontro já estávamos usando todos os exercícios de uma única maneira. Em alguns momentos, quando estávamos fazendo vários movimentos com o braço, senti meus ombros fadigados e braços com dor. Creio que por serem pesados. Mas em outros momentos, senti uma energia saindo pelos dedos, a partir desse momento em diante, sentia que controlava essa energia. Foi algo muito bom. No final me senti muito cansado. Parecia que havia feito musculação, mas ao mesmo tempo, senti leveza.

4º Encontro (2016, janeiro19)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Movimento e padrão respiratório correspondente.

Princípios do método Gyrokinesis: Toda ação provoca uma reação, assim, um ritmo contínuo no movimento e na respiração gera harmonia e uma circulação fluida e contínua.

La Sylphide: Movimentar o corpo e se preocupar com o movimento da respiração, o tempo de entrada e saída. Sentir a respiração fluir e encher cada compartimento do corpo torna tudo mais significativo e mais visceral. Os arrotos, os bocejos, a sensação de leveza, o corpo sendo acordado de uma forma diferente. Dores que possivelmente estavam lá, mas que depois da respiração somem, e esta respiração nossa de todos os segundos se tornou mais viva a partir dos exercícios e do entendimento da própria respiração.

Apollo: Sobre a respiração, devemos sempre prestar atenção para executar nos alongamentos, nos exercícios, nos movimentos na dança e em todos os exercícios físicos que vamos fazer diariamente. Se executarmos até nossa respiração errada, podemos causar problema, arranhando nossa garganta e assim prejudicando nossa saúde.

Spartacus: Respiração para mim é fundamental para o desenvolvimento de cada exercício e com isso trás a consciência corporal. Com isso as movimentações são mais fluidas e com base na respiração podemos perceber a leveza do corpo e fluidez nos movimentos de cada exercício. Essencial para dinâmica da respiração com o corpo. E onde desse conjunto de exercícios e movimentações com essa percepção na nossa respiração que é a vida do corpo.

Giselle: Bom, hoje tive mais certeza de como a respiração me ajuda a não ficar tão cansada. Percebi que quando respiro mais rápido, parece que mais sinto necessidade de buscar o ar. Ou seja, quanto mais cansada estou menos eu expiro e mais eu inspiro. Quase não dou tanta importância para essa expiração. Sinto que é como se eu ficasse mais pesada de certa forma, porque mal retiro o ar que inspirei e já começo a inspirar novamente. Sobre tudo, percebi que esse desequilíbrio acontece porque em quase todos os movimentos que realizo eu prendo a respiração e acaba que no final das sequencias fico exausta. Então, respirar é vida.

Essa participante anotou no diário sobre as percepções após uma aula de dança clássica realizada no curso de dança clássica.

Giselle: Hoje refleti acerca do episódio de ontem e percebi como no *ballet* (e em tantos outros aspectos da vida) só queremos trabalhar o lado e as coisas que temos mais facilidade. O lado que está feio ou as coisas que não nos agradam nós tendemos a esconder. É tipo assim, como se quiséssemos apagar a luz do nosso quarto para esconder a bagunça que está lá dentro. Fazemos isso porque não queremos nos deparar com nossa realidade (uma péssima sustentação ou um péssimo equilíbrio no meu caso), mas a bagunça, independente da luz estar apagada ou não, vai continuar lá. E “apagar a luz” não vai resolver nada. O único modo então de obter uma boa sustentação e um bom equilíbrio é aceitar que eu pareço uma gazela adoentada quando quero me equilibrar. Porque sim, eu pareço. E jogar um holofote nela é o melhor jeito de curá-la, por mais que seja vergonhoso nas aulas de técnica de dança clássica. No entanto, só assim eu darei possibilidades para essa gazela se tornar uma linda garça a voar.

Carmen: No encontro de hoje novamente trabalhamos a respiração. Para mim a respiração através do exercício de hoje foi fundamental para conseguirmos executar os movimentos de maneira mais confortável e sem tensão. Com os exercícios de toque também podemos perceber melhor como nosso corpo trabalha. Conhecer melhor a respiração, ou como executá-la de maneira correta, pode ajudar bastante lá na frente, não só no *ballet*, mas também no nosso dia-a-dia que às vezes é bem corrido.

Sherazade: A respiração é pra mim na dança muito difícil, pois não tenho o devido controle da minha própria respiração. Conhecendo agora o uso adequado da respiração me ajudou a realizar os movimentos de maneira mais clara. Respirar em cada movimento ajuda muito, pois temos o devido controle de nosso diafragma assim conseguindo controlar o movimento. Bom, sobre os exercícios realizados na sala são bem claros usando os movimentos de pernas e braços, coluna e costelas entre outros junto com a respiração. Observar um profissional da área executar e explicar como fazer me ajudou muito. O método Gyrokinesis me chamou muito a atenção por conta do uso constante da respiração, e uma respiração diferente para cada movimento.

La Bayadère: Senti que os exercícios de hoje foram bastante estimulantes para o meu corpo, apesar da aula ter passado rápido, me senti levemente “cansada” em relação às outras aulas. No começo dei muita atenção aos braços e senti os músculos doerem um pouco. Tentei focar bastante na coluna, ainda tenho dificuldade em movimentar corretamente a lombar, mas senti grande melhora hoje. Na série de waves senti bem leve a cervical. Já nas espirais, torções, mergulhar de lado, não consegui me “aplicar” direito, acho que é porque tenho pouca flexibilidade lateral. Gostei muito dos movimentos de pernas e quadris, apesar de ter me confundido um pouco, senti a minha perna alongada. Não consegui realizar corretamente o exercício que levou a perna ao lado, não senti alongada e senti um leve incômodo no quadril e no joelho. Mas depois com os outros exercícios pude sentir melhor o alongamento da perna e quadril. Quando caminhei senti bastante a articulação fêmur/bacia, mas não foi incomodo. Além disso, senti o corpo todo mais leve, tanto a partir de cima quanto a parte de baixo.

Sylvia: Durante os exercícios de hoje, percebi o meu corpo mais leve em relação aos encontros anteriores. Hoje tudo fluiu continuamente como uma coreografia sem parada. Os movimentos, as ativações e a respiração fluíram como se há bastante tempo estivesse executando o método Gyrokinesis. Sensações: sinto que meu corpo foi trabalhado por completo mas não sinto um desgaste físico, pelo contrário e sinto leve e com as energias renovadas.

5º Encontro (2017, janeiro 21)

Conceitos do método Gyrokinesis: *Narrowing of the pelvis; e Seed center.*

Apollo: O movimento da pelve, mostra que não devemos enrijecer nosso bumbum, mas sim, tentar passar o comando para o seu corpo de que os ossinhos dos ísquios tem que juntar para sentir o alongamento da coluna, e assim, ter mais estabilidade de fazer os exercícios. No banquinho deu para trabalhar detalhe por detalhe, como executar esse trabalho, no chão, a gente já foi com noção de como trabalhar esse movimento da pelve, e senti minha coluna tocar o chão perfeitamente. Também tive controle das minhas pernas e do meu corpo.

Giselle: Neste encontro, quando realizei o *narrowing of the pelvis* percebi como trabalhei bem os músculos glúteos focando a atenção nos ísquios. Senti a diferença de fazer certos movimentos com a intenção de aproximá-los e como isso interfere consideravelmente em todo o resto das pernas, pois quando tensiono os músculos do glúteo em si, sinto como se precisasse fazer uma tensão e uma força em todos os outros músculos da perna para conseguir contrair essa região (glútea). Já quando só penso nessa aproximação dos ísquios percebo que somente os glúteos estão a trabalhar.

La Sylphide: Estreitamento pélvico: Movimento minimalista aonde só se chega quando se tem uma consciência do seu corpo e se dispõe a mergulhar na musculatura. Estreitamento pélvico necessita de muito entendimento pra se chegar espremer sem contrair músculos que também estão envolvidos. Mergulhar seus olhos para dentro de si mesmo. Fechar os olhos e imaginar o músculo trabalhando onde cada movimento pequeno se torna com grande amplitude, não para quem vê, e sim para quem faz. A coluna começa a crescer a partir dessa movimentação assim, tornando cada movimento melhor e mais limpo, com muito mais amplitude. Atingindo o topo da sala com a cabeça. A sensação mais presente nesse momento.

Carmen: Esse encontro foi bastante interessante, os exercícios que nós executamos pedia que nós sentíssemos uma parte de nosso corpo que é mais interna, é algo diferente e também é uma sensação diferente, o modo de executar é bem diferente dos outros exercícios que nós fizemos, é algo que tem toda uma ideia por trás para entendermos melhor. São movimentos já praticados, mas com uma sensação bem diferente.

Sherazade: O estreitamento da pelve para mim foi uma experiência diferente, pois tentar aproximar apenas os ísquios sem ativar os grandes músculos pra mim foi difícil. Já em relação a coluna senti um alongamento imediato assim que tentei aproximar os ísquios. Mexer com a bacia pélvica envolve um certo controle da bacia e da coluna. Juntando o estreitamento da pelve com a respiração e o alongamento da coluna é uma sensação estranha. Esses movimentos de estreitamento é para mim estranho, pois senti um pouco de dificuldade em realizar alguns exercícios no chão, mas com a devida orientação consegui realiza-los.

Spartacus: O *narrowing of the pelvis*: com esse conceito, os movimentos foram de relaxamento ou uma fisioterapia para a lombar. E com uma percepção da pelve com a musculatura do assoalho pélvico e controle dessa região de corpo que trouxe alívio e relaxamento.

La Bayadère: Quando começamos com o estreitamento da pelve, pensando em juntar os ísquios, eu senti bastante o “crescimento” da coluna, o espaço entre as vértebras. Os movimentos da coluna ficaram até melhores para mim, mas quando pensei demais nos ísquios, esqueci um pouco da respiração. Creio que com o tempo tudo vai ficar mais “automáticos”. Eu senti um pouco de dificuldade nos exercícios de perna. Não senti a junção dos ísquios do jeito que eu senti no banco. Foi um pouco mais difícil pensar no arco da coluna e nos ísquios ao mesmo tempo. Senti um leve desconforto no pescoço, mas depois da explicação tentei corrigir meus erros. Senti bastante a musculatura do abdômen durante os *cradles*, também achei difícil concentrar nos ísquios, abdômen e respiração por enquanto. Mesmo depois de deitar e relaxar, ainda senti como se o abdômen tivesse contraído, mas com o tempo fui relaxando. No final da aula, quando fizemos movimentos para sentir e ter mais consciência da conexão dos ísquios, senti uma pequena diferença ao andar com os ísquios conectados e andar bem. Mas consegui sentir mais o abdômen e acho que também senti o *seed center* forte. Ao sentar, não consegui levantar com os ísquios e inclusive tive dificuldade de manter o equilíbrio. Estou sentindo o abdômen bastante ativo e as pernas despertas, mas não estou sentindo o mesmo sentimento de relaxamento das outras vezes. Acho que o estreitamento da pelve, mais tarde, pode me ajudar na dança. Eu senti nesse primeiro momento, que pode me ajudar com o *en dehors* e também na ativação dos músculos corretos para os movimentos. Eu já ouvi falar também que o fortalecimento do assoalho pélvico ajuda a evitar diversas doenças da velhice.

Raymonda: Estabilização do estreitamento pélvico: quanto a isso, foi absolutamente compreensivo para o meu corpo, apesar de que em alguns momentos por falta de concentração não consegui fazer. Senti muita dificuldade em associar essa movimentação pélvica com trabalho abdominal e da coluna. Em alguns momentos quando conseguia realizar os três juntos não sentia tanta pressão em lugares indevidos. Mas acho que, o que foi dado hoje, ainda tenho que treinar bastante, não pelo estreitamento pélvico, mas sim pela associação dele em relação ao abdômen.

Sylvia: Hoje a sequência de exercício proposto trabalhou bastante a musculatura da região pélvica e do abdômen. Por outro lado ao conectar os ísquios, toda tensão e contração desnecessária é eliminada das regiões ativadas, pois a correção faz o corpo entrar no estado de estabilidade e os movimentos são realizados como peso de uma pena. A necessidade de conectar os ísquios reflete além dessa pesquisa, ou seja, reflete em nossas vidas. Pois na dança temos o costume de endurecer os glúteos para realizar, por exemplo, os *grand battment*, e com essa reflexão devemos conectar os ísquios para as pernas subirem naturalmente. **SENSAÇÃO:** Uma temperatura interna de 360° mas não sentir dor, somente queimação. Principalmente no abdômen.

O Corsário: No encontro de hoje consegui ter uma “visão” mais ampla de como trabalhar os ísquios. Percebi durante os exercícios que eles podem ser utilizados para facilitar diversos movimentos. Hoje usamos muito o abdômen e o nosso ponto de gravidade, principalmente nos exercícios *simple cradle* e *large cradle*. Utilizando o abdômen e os ísquios, sem qualquer tipo de impulso.

6º Encontro (2016, janeiro 26)

Conceitos do método Gyrokinesis: *Narrowing of the pelvis*; e *Seed center*.

Apolo: Hoje senti o meu corpo bem estabilizado, pois trabalhei com muita vontade de tentar juntar mais os ísquios. E no chão senti bastante dificuldade de estabilização da minha coluna e os ísquios, pois tenho que trabalhar um conjunto de coisas no meu corpo. Já no final, eu consegui trabalhar esse conjunto, pois no momento que eu terminei os exercícios senti meu quadril estabilizado, minha coluna reta e também como se eu tivesse cravado no chão, assim me senti mais leve.

Giselle: Hoje eu percebi como tudo é conectado e como a questão do equilíbrio tem bastante a ver com disciplina, principalmente porque já estamos habituados a respirar errado, sentar errado e enfim a fazer basicamente tudo errado. Acredito que precisamos cada vez mais nos disciplinar a tornar essas “posturas” benéficas como hábitos e não somente realizá-los neste projeto. Estar em equilíbrio de corpo e de mente é algo

tão raro em nossas vidas que a sensação de bem estar chega a ser de certa forma estranha, pois algo nos é estranho quando não conhecemos. E o pior é que isso definitivamente não deveria ser assim, porque percebemos que o “diferente” e “anormal” é o bem estar, é o estar conectado, e o normal é justamente o que faz mal à nossa saúde física e mental.

La Esmeralda: O que mais me chamou atenção na aula de hoje foram os exercícios no chão. Os movimentos da coluna na posição de “gatinho”, pude sentir todo o alongamento das vértebras como se estivessem se separando uma das outras. Em seguida do mesmo exercício, o alongamento das pernas onde senti o estímulo atrás dos joelhos e no tendão de Aquiles quando em flex. No início senti umas dores por não estar alongada mas de acordo com as repetições já não havia incômodo. A parte que tivemos que fazer os movimentos da “onda” com as pernas abertas e fechadas, tive dificuldade para encostar a barriga nas pernas por não ter flexibilidade suficiente, por mais que force, dói e não consigo! Então vale ressaltar o quanto produtiva é esta aula para nós que somos bailarinos e precisamos desse trabalho de alongamento para melhorar nas aulas e apresentações. No fim de tudo, a sensação do próprio corpo é maravilhosa, ao mesmo tempo que você se sente alongado, você também sente um certo alívio, como se fosse uma “pluma”. A cada aula, a respiração “expira e inspira” tem me ajudado e facilitado! Principalmente o da pulsação que me faz perceber o trabalho de abdômen junto com ela.

Spartacus: Uma mobilidade maior no *narrowing of de pelvis* e um alongamento na minha coluna com uma sensação agradável. Com as sensações de leveza, equilíbrio, conexão entre respiração e movimento.

Coppélia: Foi bem diferente a aula. Mas porque eu ainda não tinha visto esse método. O mais importante foi a junção da pelve, algumas horas eu sentia mesma eles se aproximar. Muito bom os abdominais e a forma de alongamento, as contrações também. O que eu mais senti dificuldade foi realmente juntar os dois ossos e a respiração.

Paqueta: Hoje eu senti a minha coluna. Senti ela bem trabalhada, como se estivesse cansada mas ao mesmo tempo relaxada. Me senti muito alongada com os trabalho no chão. E percebi que me concentrei mais no corpo, e nos meus movimentos. E percebi que todos os movimentos estão ligados com a respiração. E como ela é importante, ela faz o movimento fluir e o torna mais fácil na execução.

Sherazade: Bom, a aula de hoje pra mim foi muito produtiva. Pois cheguei com algumas dores e um cansaço grande. No começo dos exercícios meu corpo foi despertando aos poucos. Senti minha coluna bem alongada, respiração tranquila e corpo relaxado. O exercício de estreitamento da pelve ajuda a alongar cada vez mais o espaço de uma vértebra para outra. Os movimentos de respiração e inspiração ajuda muito para realizar qualquer movimento, essa aproximação dos ísquios junto com a respiração é muito bom. As sensações que senti foi o corpo relaxado e leve, coluna alongada, respiração calma e o cansaço que eu sentia não sinto mais.

O Corsário: No encontro de hoje revisamos o mesmo que foi feito na aula passada. Trabalhamos a pelve, utilizamos muito a respiração. Trabalhamos as torções. Tentei sempre ativar os ísquios, o que sempre ajuda muito. Hoje eu senti pela primeira vez que utilizamos exercícios como se fosse aula de *ballet*, trabalhando muito a ponta e o flex. Testamos a flexibilidade e senti muita dificuldade no exercício da ponte invertida, por conta da minha rigidez. Mas hoje eu me sinto no controle do meu corpo e não ele me controlando.

Raymonda: Hoje com a esfoliação do início, senti como se formiguinhas andassem pelo meu corpo. Sinto a pele mais macia, isso é muito bom. Mas no início do exercício comecei a ficar preocupada demais com a coluna. Mas hoje ao contrário dos outros dias consegui associar melhor a respiração o que deixou mais agradável a movimentação. No relaxamento final o que mais fiquei sentindo ao fim de tudo foram os braços.

La Bayadère: Hoje cheguei um pouco atrasada e já peguei os exercícios acontecendo. Eu estava muito “ligada” quando cheguei e foi difícil sentar e relaxar para executar os movimentos, tanto que a cada respiração que eu ouvia da professora, eu já tinha dado duas. As séries de coluna estão cada vez mais fluidas, porém ainda não sinto que conecto os ísquios do jeito certo, mas continuo tentando. Já as séries de perna, que no primeiro contato eu achei muito difíceis, se tornaram mais fáceis e, inclusive, consegui sincronizar com a respiração. Só a perna ao lado que ainda tenho uma certa dificuldade em trabalhar essa perna. Nas sequencias de *cat back series* eu senti o meu corpo alongar de um jeito bem diferente, até o abdômen se contraiu “naturalmente” durante as séries. Porém, no final já estava sentindo um leve cansaço nas costas e estava sentindo bastante os músculos

próximos da coluna. Ao andar, novamente senti meu corpo ativo, porém com esse leve cansaço nas costas. Também senti que os meus ombros estavam bem para baixo e o meu quadril “aberto”.

7º Encontro (2016, janeiro 28)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Criar estabilização através do contraste.

Princípios do método Gyrokinesis: Estabilização através do contraste.

Giselle: Agora, com experiência de pensar nas forças opostas, senti como se meu corpo estivesse alongado de fato. Senti como se eu estivesse me espreguiçando. E então tudo se relaxava, mas ao mesmo tempo despertava. De fato, através desse raciocínio de forças opostas é que pude sentir meu corpo crescer (como se houvesse expansão dele). Quando relaciono isso ao *ballet* percebo que penso neste crescimento e alongamento só pra cima, mas nunca havia parado para refletir em como realmente sentir a força para baixo me ajuda a estar mais no eixo.

Apollo: Percebi que esse contrabalanceamento de forças opostas existe, pois a gente sente como se duas pessoas puxassem, uma de um lado e a outra para o outro. Também senti como meu corpo tivesse esticado, pois a gente consegue estabelecer um controle postural do tronco. Este princípio incentiva o executante a encontrar um equilíbrio através de uso de forças opostas a partir do centro do corpo.

Spartacus: Forças opostas trazem o equilíbrio e estabilidade. Está em conexão com a respiração e percepção com os exercícios conectados.

Sherazade: A respiração ajuda na estabilização dos ísquios no banco, e o movimento do 8, ajuda a encontrar o centro. O movimento do banco de *arch and curl* que pensamos que é apenas curvar para frente e para trás tem algo a mais: a questão do alongamento como se tivesse nos puxando para cima e ao mesmo tempo para baixo. Esse alongar da coluna deixa uma sensação muito boa, de crescer e de estabilização.

Raymonda: Hoje eu senti bastante tranquilidade durante os primeiros exercícios, consegui associa-los bem com a respiração a ponto de sentir arder o meu nariz. Durante o *cat back series*, ainda sinto pequenas dores musculares, mas acredito que é porque estou forçando mais que o necessário. Ainda estou descobrindo como equilibrar isso. O *curl back into spiraling twist* foi super agradável, senti alongar bem e de maneira prazerosa. No abdominal séries (ciclo 1 e 2) achei que ia forçar a coluna e sentir dores onde não deveria, mas pelo contrário, consegui trabalhar bem focada no abdômen mesmo. Senti bastante as contrações. No fim só sentia ele pulsar.

La Bayadère: Os movimentos de coluna no banco foram bem tranquilos pra mim, associei a respiração e a controlei naturalmente. Acho que estou entendendo melhor o trabalho do estreitamento da pelve como um “artifício” para alongar a coluna. Até mesmo os exercícios de perna pra mim foram bem mais fáceis. *Standing series* também são bem tranquilos e o *cat back series* já se tornaram mais fluidas. Consigo me concentrar no movimento e sentir o que devo trabalhar. *Curl back into spiraling twists* também foram boas pra mim apesar de sentar nos ísquios e segurar a coluna reta seja um pouco mais difícil do que no banco. Nas séries de abdominais eu senti bastante o abdômen, principalmente no pêndulo. Senti contrair até mesmo os músculos da costela. Porém, não lembrei tanto dos ísquios nessas séries, o foco foi mesmo o abdômen e a respiração. Quando relaxamos senti meu corpo leve, mas o tronco (em especial o abdômen) pesado, quase que conectado ao chão. Se tivesse que mexer as partes leves nesse momento, apenas os membros levantariam. Ao andar, percebi que fui bem devagar, acredito que foi por conta do relaxamento e do trabalho moderado feito anteriormente.

O Corsário: No encontro de hoje fizemos vários exercícios, trabalhando tudo o que já aprendemos até agora, o estreitamento da pelve, as respirações, torções, controle do abdômen, *cat back series* e os exercícios em pé. Hoje eu suei bastante, senti um abdômen trabalhar muito. Senti os membros superiores e inferiores mais alongados e muita dor na região posterior da perna, por conta dos alongamentos. Senti muitas energias boas e foi o encontro em que mais fiquei cansado.

Sylvia: A cada encontro sinto que estou montando um quebra cabeça com as informações e ativações dos músculos internos. Em cada exercício conseguia estabilizar o meu corpo durante as ativações das forças

opostas. E o mais legal de tudo é fazer os exercícios sozinhos e ativar as forças opostas sem a lembrança do professor, ou seja, ter a consciência corporal da necessidade de ativar essas forças sem o professor estar falando, mas sim fazer parte naturalmente do movimento.

8º Encontro (2017, fevereiro 02)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Criar estabilização através do contraste.

Princípios do método Gyrokinesis: O movimento inicia do centro para as extremidades.

La Sylphide: Pensar em forças opostas acaba se tornando fundamental para um bom desenvolvimento dos exercícios propostos, resultando no equilíbrio e no alongamento ideal para todas as atividades. O estreitamento pélvico a partir da dinâmica dos exercícios já está se tornando natural e o corpo já começa a entender momentos exatos que deve ser realizado sem grade preocupação como antes. O corpo já corresponde com naturalidade e fluidez. A respiração oxigena o corpo contribuindo para fluidez e controle. A circularidade é o ponto chave do gyro.

Spartacus: Quando penso em exercício executado na aula sinto leveza, equilíbrio e fluidez com as forças opostas e com a respiração, a mobilidade da minha coluna é fluente e não sinto mais dor.

La Bayadère: hoje me senti muito bem com a automassagem, pude sentir melhor do que no primeiro dia que fizemos, talvez porque estou cada vez mais consciente do meu corpo. As séries *setting on a chair* foram muito boas pra mim, senti tudo bastante alongado e bem mais fluido consegui até trabalhar melhor os ísquios e senti que “cresci” mais que nas outras vezes. Nas séries de *leg/hip* eu sinto cada vez o abdome mais forte e as pernas mais leves. Eu também gosto de fazer os exercícios que trabalham o joelho e o tornozelo porque sinto que pode dar mais amplitude de movimento e evitar lesões em áreas que são constantemente utilizadas e sobrecarregadas. Já nas séries no chão (*cat back/sphinx*) eu pude entender melhor o trabalho das costas, principalmente do peito. Os abdominais foram melhores pra mim do que no encontro passado, apesar de terem sido bem puxados ainda. No final, me senti despertada e com a respiração bem trabalhada. Meu abdômen não dói apesar da forma que exerceu.

O Corsário: No encontro de hoje voltamos a fazer a automassagem, algo que eu gosto bastante, senti o corpo mais relaxado e mais preparado para fazer os exercícios. Trabalhamos nossa sequência no banco que a cada dia que passa esta ficando mais fácil e melhor de executar. Nos corrigimos nas *series catback*. Acho que agora estamos entendendo melhor. E as séries de abdominais que ajudam bastante no preparo para outros exercícios.

Raymonda: Bem hoje fiquei muito feliz porque percebi um benefício físico resultante das aulas. Sem contar que comecei a usar algumas coisas durante as aulas de *ballet* do curso técnico, e no que eu consegui usar um dos princípios do Gyro eu cosegui ter melhor qualidade de exercício. No encontro de hoje durante o *cat back series* senti um avanço significativo, menos pressões e nada de dores.

Sylvia: Equilíbrio. Leveza. Contração. Massagem. Conforto, Energia, Ativação. Apesar do cansaço do dia-a-dia, durante os exercícios sentia meu corpo com as sensações acima. Agora, após, me sinto em uma maratona de musculação, mas sem a sensação de desgaste físico ou sem energia, pelo contrário, cansada da rotina pessoal, mas me sentindo disposta na aula.

9º Encontro (2016, fevereiro 11)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Criar espaço entre as articulações ósseas.

Princípios do método Gyrokinesis: O movimento deve ser executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato de bocejar.

Conceitos do método Gyrokinesis: 5ª linha e *Scooping*.

Carmen: O encontro de hoje trabalhamos a questão da quinta linha. Trabalhar essa parte para mim foi muito interessante, eu pude perceber uma força diferente ao executar o movimento, não é apenas fazer o *flex* com o pé, mas sim pensar numa quinta linha por dentro que é uma sensação de força bem diferente. Os outros exercícios também fizemos a questão do espaço entre as articulações. Essa sensação de criar um certo espaço na articulação é muito bom, pois eu pude me sentir mais alongada e grande nos movimentos, como se quisesse tocar na sala toda, isso irá ajudar bastante na questão do ballet.

Apolo: Nesse encontro me senti muito bem, pois consegui trabalhar os três princípios. Senti muito cada musculatura do meu corpo.

La Sylphide: 5ª linha. Percebi que trabalhei durante anos um exercício de forma não correta, ou, que não se tinha o resultado que o exercício propunha pelo fato de não ter consciência de como executá-lo, foi o que senti hoje na aula. Pois, pensar em algo que é totalmente sensorial é muito difícil. Pensar no meio que existe, em cada parte do corpo equilibrar esse meio e tornando ainda mais visível, deixando de ser apenas sensorial é algo de extrema importância pois me fez entender um pouco mais sobre meu corpo e até onde ele pode chegar. Cada exercício está refletindo cada vez melhor no meu corpo. Tudo entrando em sintonia. Adquirindo cada vez mais espaços que ainda não havia exercitado. Para o meu corpo, tudo está ficando mais limpo, consciente e alongado.

Spartacus: A amplitude do movimento faz o corpo crescer, alongar e expandir. Com isso percebo os exercícios se tornarem eficazes no meu corpo. Trabalhando as forças opostas e o *scooping* das pernas e braços.

Paqueta: Os exercícios de trabalhar a 5ª linha foram ótimos e também foi uma surpresa. Porque é um trabalho interno e deu pra perceber bem, foi como se tudo estivesse alongando até o osso mais profundo. E quando eu faço os exercícios pensando nas forças opostas sinto uma sensação muito boa, consigo criar esse espaço nas articulações e tenho a sensação de crescer, como se eu ficasse maior.

Giselle: Hoje através do exercício de fazer o *flex* pensando no calcanhar para cima (e não nos dedos), senti bem minha panturrilha alongar. Percebo com isso não ocorre quando realizo o mesmo exercício, mas pensando nos dedos para cima. Aprendi que (nossa!) como é difícil interligar todos os movimentos que aprendi. Fazer a “wave” pensando nos ísquios, e ao mesmo tempo controlar a cabeça, tentando expandir, para crescer o peito (na subida) e ainda controlar a respiração...nossa, como é difícil fazer todos ao mesmo tempo! E isso porque não lembro dos outros (kkkk). Enfim, hoje escutei algo da professora que realmente faz sentido quando paramos para analisar. A frase que ela disse é de que o equilíbrio não é estático, é super verdade! É incrível como sempre tive a noção de que estar em equilíbrio é estar parado, sem movimento. Mas agora acredito que essa crença está de fato sendo transformada a partir do contato com o método Gyrokinesis, visto que a cada dia mais percebo que encontro meu equilíbrio através da ideia das forças opostas e muitas outras coisas que aprendi e que me mostram como o corpo encontra-se o tempo todo em movimento.

Coppélia: Este aula foi melhor, pois com a ajuda de duas pessoas, o trabalho ficou mais certo. Consegui senti os ossos no lugar certo quando estavam puxando e os braços também.

Talismã: Hoje é o nono encontro mas para mim é o segundo. Bem, passei esse tempo todo longe do contato do método Gyrokinesis e hoje como a professora usou bastante a respiração (pelo menos mais do que na aula que eu vim) eu senti a diferença. A primeira pode ser comprovada, pelo vídeo, visto que eu não parava de bocejar. Lembro da prof ter dito ano passado que isso era normal, visto que o cérebro fica mais oxigenado. A segunda de como parece que até o ar circula com mais fluidez pelas narinas. Meu corpo ainda continua bem “preso” comparado há alguns anos, e sinto a sensação de relaxamento ao sair do método Gyrokinesis (mesmo com algumas partes que exigem mais esforço). Lembrei de como sinto alongar bem mais as minhas pernas ao pensar no calcanhar para cima do flex, e de como é bem diferente de como eu fazia antes (pensando nos dedos). Outro ponto que acho interessante registrar aqui é que quando penso nos ísquios conectados no movimento da wave (na volta) isso parece contribuir para trabalhar o abdômen. Isso por conta da “curvinha” que se forma ao voltar da wave. É válido ressaltar também um aprendizado que obtive hoje e com certeza vou usar nos alongamentos do *ballet* (ah, inclusive me fez entender melhor o *cambre devant*). A partir do pensar no peito para cima ao deitar na perna, porque pensando na cabeça, como fazia, limita o corpo. E de fato isso acontece! Por fim, no final senti meu corpo deitado no chão, percebi as partes que mais e menos pesavam. Engraçado como os ombros pesavam um pouco mais e de como essa região geralmente é onde se encontram alguns pontos de tensão.

Sylvia: A cada encontro compreender o espaço entre as vértebras está cada vez mais claro. E com a utilização da 5ª linha imaginária facilita cada vez mais a compreensão da energia que perpassa quando ativamos as forças opostas.

Raymonda: Eu gostei bastante do trabalho da 5ª linha feito em dupla, porque a partir do toque do colega dá para perceber e compreender melhor a movimentação. Percebi nesse exercício que por muitas vezes não consigo alinhar meu corpo fazendo força de maneira conjunta e sim forçando mais em alguns lugares do que em outros. No *scooping wave series* e na *pulsation series* foi muito bom o início ser em dupla, pois na hora de realiza-los já estava melhor compreendido e foi uns do que eu mais gostei. Hoje senti um pouco de dor na hora dos ciclos 1 e 2. Mas creio que foi por causa que não coordenei a posição do tronco e acabei forçando os ombros.

La Bayadère: O trabalho em dupla foi muito interessante pra mim, com a mão do colega no meu calcanhar, pude entender realmente o flex. Fiz empurrando o calcanhar e vi que tinha diferença para o que eu fazia antes, só não sei qual é. As séries do banco foram ótimas, pois consegui ativar os ísquios em quase todos os movimentos. Hoje como trabalhamos mais o *scooping*, as *waves series* foram mais intensas pra mim, porque pensei bastante no espaço dos ombros e das orelhas e nas escápulas. Continuei pensando nessas mesmas estruturas no chão, trabalhado-as bem. No entanto, depois do trabalho em dupla de *waves*, eu senti um desconforto na lombar, como se ela estivesse muito para frente. E esse desconforto continuou com a esfinge e o super homem. Já com os abdominais melhorou, pois pude curvar bem a coluna. Apesar de o exercício *Double leg up* ter forçado um pouco a lombar novamente, tentei não descer a perna muito. Quanto ao abdômen, senti como se os meus músculos tivessem pegando fogo. Parece até que perdi um pouco da força das outras aulas, tanto que quando relaxamos minha respiração estava bem acelerada. Por fim, me senti cansada com os exercícios de hoje e com esse leve desconforto na lombar.

O Corsário: No encontro de hoje, conhecemos a 5ª linha e a posição do diamante. Ainda não entendi muito bem a 5ª linha, mas acredito que nos próximos encontros eu perceberei e entenderei melhor. A posição do diamante foi meio complicado por conta das minhas dificuldades, mas me esforcei bastante. Por ter vindo do trabalho estava bem cansando e com os trabalhos novos do método Gyrokinesis não consegui relaxar o quanto eu queria.

10º Encontro (2016, fevereiro 12)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Criar espaço entre as articulações ósseas.

Princípios do método Gyrokinesis: A circularidade: o fluxo ininterrupto de um movimento desde o início, incluindo o fim.

Conceitos do método Gyrokinesis: 5ª linha e *Scooping*

Carmen: Essa aula foi muito boa. Nós praticamos os mesmos exercícios, mas que para mim foram bem melhores. Ouvindo as explicações pude não só pensar, mas também executar de forma mais correta e confortável os movimentos. Pude fazer os movimentos fluírem mais e ficarem mais fáceis de executar. Cada um dos três pontos são muito fundamentais para executar o exercício facilmente e tranquilamente.

La Sylphide: Saber que seu corpo pode ser maior do que se imagina se torna muito curioso de se trabalhar, pois nosso corpo é cheio de articulações e melhorar nesse pensamento é muito gostoso. Senti tudo ampliando e ocupando o espaço, com o *scooping*. Criando espaços que também ajudam a aplicar esse corpo ainda mais com a sensação de estar tudo alongado e tudo no lugar. Estou sentindo meu corpo relaxado como nos outros encontros, porém estou sentindo ele ativo disposto e pronto pra qualquer outra atividade.

Paqueta: esse encontro foi legal. Com a ajuda dos amigos consegui entender as forças opostas. Foi muito boa a sensação. Meu corpo estalou todinho e eu me senti como tivesse me espreguiçando. Me senti relaxada.

O Corsário: No encontro de hoje tivemos a esfoliação com a toalha, logo depois fizemos as sequencias no banco, estou achando bem mais fácil e divertido fazer a sequencia. Hoje quando fomos trabalhar no chão, utilizei uma almofada para me ajudar nos exercícios. Consegui fazer um pouco melhor mas fiquei com a sensação de

não estar alongando como deveria. Trabalhamos alguns exercícios novos e gostei de todos. Senti bastante os músculos do abdômen. Estou me sentindo mais alongado.

La Bayadère: Hoje estou me sentindo muito, muito dolorida, por conta de muitos ensaios no final de semana. Eu senti que fiz todos os movimentos “truncados”, por causa das minhas dores nas pernas, costas, abdômen e braço esquerdo. Minha respiração ficou até o final bem rápida. Os movimentos no banco foram os mais “truncados” e quando eu conseguia alongar não queria mais sair da posição. Já os movimentos que exigiam pernas e força no abdômen, fiz com a perna bastante alta e a coluna bem curva. De um modo geral, tentei utilizar todos os princípios na medida em que era possível realizar sem dor pra mim. Os exercícios de flexibilidade também foram bem difíceis pra mim, senti principalmente o posterior da coxa. No final da aula estava com músculos doendo.

Raymonda: Como aquelas sequencias anteriores já estão bem tranquilas, há o controle dos movimentos e da respiração. No *back series*, *cul back into spiraling twist*, *alternating joint mobilization series*, *sphinx series* e *abdominal series (cycle 1 e 2)*, de início não forcei tanto, apenas no *abdominal series*. Não forcei muito para ter maior entendimento e principalmente não forçar a coluna já que o *scooping wave* deu para compreender na aula passada. Com isso eu senti forçar apenas o abdômen, o que é bom porque não senti forçar lugares indevidos.

Sylvia: A cada dia tenho sentido a sensação de queimação internamente. Nesses últimos encontros tenho sentido no meu corpo inteiro e do início ao fim do encontro. Em relação aos espaçamentos das articulações, consigo compreender perfeitamente o processo e sinto com muita clareza os movimentos e suas articulações. Já no *scooping*, tenho dificuldade de curvar a coluna desde a lombar. A esfoliação, senti que a toalha nos possibilita uma força que ativou os músculos mais internos. A pele fica macia com uma energia e suavidade nos pelos.

11º Encontro (2016, fevereiro 16)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: A intenção é a força motriz e a visão guia o movimento.

Princípios do método Gyrokinesis: Quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados.

Giselle: A partir dessa aula, com o trabalho e foco no olhar senti que minha cabeça ficou menos aleatória do que antes. É como se ela ficasse menos solta e bamba, estando conectada aos movimentos que eu realizava. Não que isso a deixasse tensa ou dura, muito pelo contrário, ela fluía, no entanto de acordo com o movimento (nem muito pra trás, nem muito pra frente). Percebi que quando realizo os movimentos com um foco no que quero trabalhar, ele acaba fluindo mais. Ou seja, quando penso na intenção do movimento, realizo de maneira a explorar mais o que estou fazendo. No final da aula de hoje senti meu corpo pulsando de fato. Consegui perceber nitidamente minha pulsação, e como tudo trabalhava em mim de forma tão viva. E essa foi uma sensação maravilhosa, visto que senti meu corpo trabalhar (respiração, pulsação, batimento cardíaco e etc), estando relaxado ao mesmo tempo.

Paqueta: Trabalhando o olhar nos exercícios me trouxe uma extensão, com o olhar eu fui no meu máximo. O olhar ajuda muito mesmo, ele faz com que cada exercício se torne maior e seja melhor executado.

La Sylphide: A intenção muda o movimento. Ficar concentrada em olhar para o professor é muito importante quando estamos aprendendo e entendendo o caminho do método Gyrokinesis mas quando já se tem um certo entendimento e começar a direcionar esse olhar para uma fluidez dos exercícios tudo fica melhor. A concentração já é transferida da visão para a audição e tudo fica mais aguçado e mais vivo, a relação com o banquinho mudou muito e com todas as devidas conexões também. Tudo mais harmônico e orgânico. Me senti mais disposta nesse encontro. Olhar para aonde o movimento está te levando, e deixar com que cada um dos pontos estudados se tornem naturais, a sensação foi essa de liberdade mesmo, mais com muita técnica. Os exercícios de solo me deram, uma mobilidade mais acentuada e a coluna está massageada e alongada devido o espaçamento. Assim como as pernas aquecidas e alongadas. Sinto o corpo equilibrado.

Carmen: Nosso foco nesta aula foi o olhar, realmente todo o conceito que diz que o olhar guia o movimento é totalmente verdade. A partir dos exercícios feitos eu pensava, ou tentava pensar no olhar. É algo fundamental

para a execução dos exercícios. Eu acompanhava meus movimentos quando dava com meu olhar, é uma sensação que faz a gente sentir mais nossos movimentos e nosso corpo. Um exemplo é o próprio *ballet*, o olhar é fundamental para nos guiar nas aulas, nas danças e etc. Outra coisa que também senti nessa aula com a passada foi a questão de me sentir alongada e isso também é algo essencial para nos bailarinos.

O Corsário No encontro de hoje utilizamos a visão para ajudar o corpo a ir com o movimento. Repetimos alguns exercícios da aula passada e usamos as sequências normais de todos os dias. Senti os espaçamentos das articulações e senti cada vez mais o corpo alongado.

Raymonda: Assim que a professora falou do olhar e a gente executou os movimentos, eu tive a mesma sensação de quando fizemos com a ajuda do colega. Senti como se ele estivesse atrás da minha cabeça puxando e alongando. E de fato essa questão do olhar ajuda bastante para formar o arco com a coluna. Hoje senti muito desconforto no joelho. Acho que foi por conta da ativação de alguns músculos nunca trabalhados devidamente, ou por rotina de outras atividades físicas, ou até a combinação dos dois.

La Bayadère: No encontro de hoje, não senti novidades no meu corpo, apesar de terem nos apresentado um novo princípio. Acho que de alguma forma já trabalhávamos isso. Então, uma coisa que mudou um pouco foi o olhar menos para a professora e mais pra onde se queria ir (a intenção), mas já vinha fazendo dessa forma, apenas sem prestar atenção nisso. As séries no banco estão completamente cómodas, junto com a respiração e os ísquios. E os outros exercícios também, apesar da força que exercemos não senti dor ao executar os movimentos. Continuo prestando muita atenção na minha lombar, porque ainda sinto ela pouco alongada. Em suma, não tenho muito o que acrescentar na aula de hoje, as sensações foram as mesmas e os resultados os mesmos também.

Sylvia: Estou sentindo a estrutura óssea do meu corpo. Os ossos mais internos. Tenho a sensação como se estivesse tocando neles, mesmo parada. Cada vez mais sinto os músculos extensores sendo trabalhados de forma intensa. Em relação ao olhar ele pode ser comparado com uma força que reflete na intenção. Seria como se o olhar para o local da intenção intensificasse o movimento. Realmente o olhar me ajuda ainda mais a intensificar a intenção do movimento executado.

Talismã: Hoje o foco foi a visão. É incrível como nosso corpo é tão conectado e como não sabemos usá-lo ao nosso favor. Lembro de um dia que fiz a experiência de ficar na meia ponta sem segurar na barra de olhos fechados. Meu desequilíbrio foi imediato. Essa e mais as experiências do método Gyrokinesis me fizeram perceber o quanto o olhar não serve apenas para captar o exterior. Acho engraçado como o olhar é algo que (estando consciente disso ou não) ajuda tanto, e quase não o aproveitamos. É como se o movimento fosse sempre o mais importante e as etapas e todo o processo que está envolvido para se chegar lá fosse esquecido. O método Gyrokinesis me fez perceber que a beleza da dança e todos os benefícios que ela trás para o corpo esta muito ligada aos caminhos para se chegar a cada excelência de movimento do que ele próprio. Algo que este método também me trouxe foi a consciência do quanto eu não conheço meu corpo e o quanto não sei lidar com ele. Obviamente para isso acontece é necessário um trabalho contínuo e árduo, que muitas vezes com a rotina dos nossos dias acaba sendo esquecido.

12º Encontro (2016, fevereiro 18)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: A intenção é a força motriz e a visão guia o movimento.

Princípios do método Gyrokinesis: O músculo da inteligência, a intuição e a percepção; O ato de se exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa.

La Sylphide: Passei agora a entender meu corpo já que a técnica do gyro já está mais clara e por onde devo ir. Na verdade estou realizando sem medo de fazer tudo, pois as correções de cada movimento estão sendo feitos minuciosamente. O toque do outro está cada vez mais presente nas dinâmicas deixando tudo mais limpo e ligado. As sequências, tanto do solo, quanto do banquinho, já estão bem ativas no meu corpo, criando meios e formas de realiza-los melhor.

Giselle: Hoje de fato consegui compreender o raciocínio de sentir algo puxando minha coluna na hora da wave. Quando a professora falou do 'sorriso da clavícula' consegui sentir mais o movimento da coluna, e como consequência, o trabalho do abdômen. Isso se deu principalmente por ter percebido que ao realizar os movimentos que exigiam essa curva da coluna, eu, automaticamente, levava os meus ombros também. Porém, ao pensar no "sorriso", foquei minha atenção no que eu realmente deveria trabalhar. Isso fez muita diferença para mim. O ocorrido acima me fez compreender sobretudo como tudo é conectado e que às vezes pensar em algo que não faz parte do movimento desejado, ou seja, pensar em controlar outras partes, acaba fazendo com que façamos o correto.

Carmen: Hoje nossa aula, apesar de, praticarmos exercícios conhecidos, sinto que meu corpo já está se adaptando a cada um deles. As sensações vão mudando, claro, para melhor. O exercício do gatinho que fizemos só e em dupla, foi o melhor para mim hoje, meu corpo estava um pouco cansado antes de vir para cá, mas depois que realizei os exercícios me senti mais relaxada e menos cansada. Trabalhar em dupla hoje foi algo extremamente fundamental para mim, tive sensações diferentes apesar de ser o mesmo exercício como minha coluna mais alongada, que foi o que mais senti diferença.

Apollo: Hoje, pra mim, a aula foi um pouco intensa, pois trabalhei mais meu corpo usando os movimentos tendo o principal objetivo trabalhar o controle do meu corpo.

Sherazade: Bom, faltei alguns encontros, mas consegui acompanhar a aula de hoje. Trabalhar a visão foi muito interessante, pois trás o controle do corpo baseado na visão geral. A intenção como força matriz do corpo nos exercícios é importante, pois ajuda no controle do corpo e da mente. Os exercícios de alongar, expandir a coluna, para mim, são maravilhosos, uma sensação muito boa, um relaxar. Senti soltar minha virilha e consegui ir mais longe. Consegui também entender que a respiração sempre ajuda. Que nos movimentos realizados no banco são bem complexos em relação os executados no chão.

Spartacus: A intensidade, fluência e respiração. Na prática dos exercícios executados no corpo, reagiu com várias sensações.

Raymonda: Antes das aulas do método Gyrokinesis, a maneira como eu me alongava era bastante dolorosa e pouco fluida. Por muitas vezes sentia estalos desconfortáveis que vinham sempre seguidos de uma fisgada bem dolorosa. Depois do método Gyrokinesis andei me alongando nas aulas de técnica de dança clássica pensando na respiração e no estreitamento pélvico, o que deixou esse alongamento bem mais prazeroso e menos doloroso. Senti um seguimento rítmico bem melhor em meu corpo. O equilíbrio, foi impressionante a melhora. Quando penso no empurrar o chão com os pés é como se algo estivesse puxando a cabeça para cima, a estabilidade que isso traz. Só não achei esse equilíbrio quando estou com um dos pés fora do chão. As massagens, que nem sempre faço, mas deveria, são ótimas, porque sempre sinto aquele calorzinho, que parece despertar e preparar o corpo para o que vem a seguir. Pensar em espaço articular também se tornou obrigatório, porque traz muito conforto durante o exercício.

Sylvia: Durante cada encontro tive a sensação que o meu corpo estava interligado em cada movimento. Após a reflexão da 5ª linha pude confirmar essa sensação, e hoje na aula completa da metodologia se reafirmou esse entrelaçamento corpo-mente. Porque na área da dança é comum se ouvir que o corpo não é separado da mente, mas experimentar essa afirmativa em meu corpo foi uma excelente comprovação. O Gyrokinesis me proporcionou o entrelaçamento entre corpo-mente durante os movimentos propostos.

13º Encontro (2017, fevereiro 23)

Sequencias de Barra analisadas: *Pliés; Battements tendus; Battements glissé*

Raymonda: Bem, nos primeiros exercícios na barra deu para pensar e tentar colocar em prática os conceitos de gyro tranquilamente, pelo menos nos três primeiros exercícios. Nos outros, como exigia mais equilíbrio em uma perna, ficou um pouco mais complicado principalmente pensando em como ficaria esse estreitamento pélvico, os espaçamentos de articulação. Nesse primeiro momento ainda não deu para pensar e agir rapidamente.

O Corsário: No encontro de hoje, começamos fazer aula de ballet clássico envolvendo o Gyrokinesis. Fizemos barra e centro. Na barra me senti super leve. Minhas pernas estavam bem soltas. Principalmente no *battement fondu a terre* e no *grand battement*. No centro tentei fazer a respiração o tempo todo, principalmente nas sequências de *allegro*. A aula como um todo não me deixou tenso e preocupado como geralmente fico em uma aula normal do dia-a-dia. Pelo contrário, me senti bem relaxado e confortável fazendo a aula.

Sylvia: Durante os exercícios de barra utilizei os princípios de Gyro em alguns momentos por recordar a ativação, e em outros com um grau maior de dificuldades o meu corpo gritava pra que fosse ativado algo pra facilitar o movimento. Na sequência do *plié*, eu utilizei o estreitamento pélvico no *grand plié* de segunda posição, e as forças opostas para crescer mais. No *tendu*, utilizei forças opostas para firmar os pés no chão e ajudar no ganho de espaço articular. No *fondu*, o estreitamento da pelve foi muito lembrado e percebi o alongamento das pernas. No *grand battement* foi também muito perceptivo a ideia de ir longe a perna. Parecia que estava sendo puxada com facilidade e no *cloché*, quanto mais espaço articular na articulação coxo-femural, mais sentia a perna leve e levantando com muita facilidade. Durante o encontro de hoje, entrelaçar os princípios e conceitos do método gyrokinesis com a técnica da dança clássica foi um desafio pra mim. Porque introduzir novas ativações naquilo que você faz todos os dias, ou seja, meu corpo já está “viciado” no como fazer tal movimento, ele já realiza automaticamente, por isso que considero mais difícil. Ao longo dos exercícios, lembrava de uma ou outra ativação experimentada nos encontros de reflexões somente de Gyrokinesis. Em outros exercícios sentia o meu corpo solicitar essa ativação para facilitar a movimentação. Após compreender essa reflexão do Gyrokinesis entrelaçado com a dança clássica, o meu corpo já responde naturalmente para execução dos movimentos.



La Bayadere: Durante os exercícios da barra não consegui aplicar todos os princípios do Gyrokinesis, tal como aplicava no banco e no chão. *Demiplié*: pensei mais na respiração. Não lembrei dos ísquios e nem do espaço articular, mas lembrei da respiração. *Tendu* e no *glissé* pensei no espaço articular principalmente ao fechar quinta posição e crescer o corpo para cima. *Fondus à terre*: foi o que mais apliquei o alongamento, principalmente das pernas, mas acredito que nos *fondus en l'air* seja mais fácil pensar no “ir longe”, como nos exercícios de chão do gyro. *Grand battements*: prestei atenção na professora para pensar antes que princípios eu poderia aplicar nesse exercício. Contrai o abdômen e a minha perna subiu bastante, mas do que eu pensava que ia subir pois estou bem sem alongamento. Já no centro tive uma certa dificuldade. Também teve *grand battements* no centro e a perna subiu bem menos do que na barra, por conta dos equilíbrios mas principalmente porque eu não contrai o abdômen do jeito que precisava, por isso senti a perna bem mais pesada. No resto dos exercícios não consegui pensar nos outros princípios, mas sei que é assim no começo e nos próximos aulas melhoram.

14º encontro (2017, fevereiro 25)

Sequências de Barra analisadas: *Pliés, Battements tendus, Battements glissé.*

Raymonda: Tivemos preparo antes que foi muito bom para respiração e abdômen. Senti melhoras nos exercícios anteriores deu para pensar em mais princípios e colocá-las em prática. Teve de novo o *Rond de jambe* e o *fondu*. A medida que fui fazendo pensando no espaço articular vi minhas pernas alongando bastante e principalmente o *fondu* que era um exercício pra mim muito cansativo, não senti nada nem dor nem cansaço. No centro ainda não deu para pensar em muita coisa. Mas pensar em alongar sempre e cada vez mais diminuiu muito minhas dores.

La Bayadère: Hoje os exercícios fluíram muito mais fácil que na aula anterior. O que eu mais senti diferença foi a aplicação do estreitamento da pelve no *grandplié*. Foi como se uma força interna estivesse atuando. Essa grande diferença senti mais no *grand*, pois levava mais tempo. No *plié*, senti bem pouco por ser mais rápido.

	
<p>A força sentida era como estivesse erguendo o corpo de forma pesada, com um certo sacrifício, pois a força atua de fora do corpo.</p>	<p>A força atua internamente, com a ação da musculatura do assoalho pélvico, o que torna o movimento da subida muito mais leve e com menos tensão.</p>

Nos outros exercícios apliquei os mesmos princípios da aula anterior: espaço articular, forças opostas, respiração, alguns mais e outros menos dependendo do exercício, só não lembro qual usei em cada. Mas hoje pude perceber que tudo foi bem mais fluido por já ter uma ideia das sequências. Já no centro, foi mil vezes melhor do que o da aula anterior. Mais fluido e com mais entrelaçamentos com o Gyrokinesis, com destaque para o uso do abdômen que mudou completamente a qualidade dos meus movimentos, principalmente *pirueta* e *grand battament*.

Talismã: Bom hoje foi minha “primeira” aula de ballet associando os princípios do gyro. Percebo o quanto é difícil entrelaçar esses princípios por conta do costume de já fazer quase tudo de forma mecânica. No entanto o pouco que consegui fazer, percebi melhoras nas movimentações, principalmente no que diz respeito a respiração. Saber controla-la sempre foi pra mim um grande desafio, pois quase sempre prendo e esqueço da mesma. Senti bastante as pernas, mas mais pelo fato de que esses tempos não ando me alongando direito. E falando em alongamento assim que chegar em casa farei um alongamento pensando nos princípios do gyro pra ver se ajuda. No momento não tenho tanto pra escrever, mas posso concluir por agora que pensar nas forças opostas tem me ajudado bastante a esticar minhas pernas em passos que exigiam um *tendu*, *glissé*, por exemplo. E espero poder crescer ainda mais com os princípios do gyro.

O Corsário: No encontro de hoje tivemos as aulas de banco e no chão, para depois iniciarmos as de ballet. Por ter trabalhado e comido meio tarde, não me senti muito bem na aula. Hoje tivemos um exercício novo na barra, o *Rond de jambes à terre* foi meio embaraçado pra mim por não ter feito na primeira aula. Me senti um pouco tenso até chegar no *battement fondu à terre*, que é quando consigo minha “paz interior”. O centro foi melhor por já saber os exercícios e foi muito boa as dicas para as *pirouettes*.

Sylvia: hoje entrelaçar esses princípios já foi mais claro, porque de uma certa forma não estava tão preocupada em memorizar a sequência do exercício. Como é a mesma ordem de movimento isso facilita recordar os movimentos durante a execução. No *pliés* eu utilizei bastante a ideia de aproximar os ísquios, em relação o encontro passado. No *Rond* fiz o alongamento da coluna e voltei pensando no sorriso da clavícula. No *fondu* apliquei muito as forças opostas na descida e a ideia de aproximar os ísquios na volta. No *grand battement* ativei o abdômen, respirei mais intensamente, e apliquei o espaço articular, e isso facilitou a leveza das pernas. Nas piruetas, coloquei axilas para baixo, escápulas também, força no abdômen e pés empurrando fortemente o chão.

La esmeralda: O que eu percebi foi a diferença do peso do corpo em como se apoiar. Realizar os movimentos aplicando o gyrokinesis no exercício, percebi a minha respiração melhor, o espaçamento das articulações, o alongamento, a 5ª linha e os pés enraizados. Assim o exercício foi mais fluido, calmo, sem cansaço, e a conscientização do corpo, a cada passo, se torna essencial e constante em todas as aulas.

Gisele: Neste encontro, ao realizar o *fondu* pensei no *hip knee mobilization* novamente e com certeza senti o corpo mais fluido e alongado como já havia dito antes. Hoje foi um dia maravilhoso, foi a primeira vez que conseguir conciliar respiração e quase todos os exercícios desde o *plié* até o *fondu*. Senti que logicamente meu

corpo se esforçou para realizar os movimentos, no entanto não fiquei tão cansada como nas aulas de balé. Algo interessante que notei foi o fato de ter também conseguido conciliar a respiração lenta em uma sequência de movimentos rápidos. Eu realmente não sabia que era capaz disso. Basicamente foquei mais na respiração hoje, mas lembrei do olhar acompanhando as mãos, lembrei do espaçamento entre articulação e do *hip knee mobilization*. Percebi que na hora do banquinho o movimento do “oito” realmente me ajuda a encontrar o eixo.

15º encontro (2016, fevereiro 26)

Sequências de Barra analisadas: *Rond de jambe à terre*

Talismã: Como eu já havia dito, uma das minhas maiores dificuldades é de controlar minha respiração. Mas estou tentando trabalhar mais isso, o que já faz diferença (mesmo às vezes esquecendo dela em exercícios mais rápidos, como os *allegros*.) Algo que percebi pela segunda vez é como eu aprendo a apreciar os movimentos mais calmos, por conseguir ter mais consciência do meu corpo. É engraçado como eu sempre gostei mais de tudo rápido e achava que tinha mais facilidade nisso. Com o gyro percebi que na verdade não tenho tanto assim, pois é o momento em que eu mais prendo a respiração, mais tensiono o corpo e menos tenho consciência dele.

Giselle: O que dizer da contribuição do gyro na dança clássica? Para mim está sendo ótimo, pois com tudo tenho aprendido a ter o controle do corpo da respiração e direções. Bom, as aulas estão sendo muito produtivas e gostosas de se fazer. Juntar o Gyrokinesis com a dança clássica foi uma ideia excelente, contribuiu muito para o meu aprendizado e da compreensão do próprio corpo na dança. Usar os princípios de respiração, quinta linha, espaçamento entre as vértebras, alongar, o crescer a cintura e a conexão dos ísquios, para o bailarino deveria fazer parte do cotidiano das aulas de cada dia, pois ajudaria muito mais na didática das aulas de dança.

Sylvia: O nosso encontro de hoje me possibilitou usar bastante os princípios do Gyrokinesis, exceto nos *petits battements sur le cou-de-pied* and *battement frappés*. No *plié*, usei a estabilização da pelve em todos os exercícios e também do espaço articular e forças opostas. No *tendu*, *glissé Rond* e *fondue*, foram executados muito melhor em relação aos encontros passados. Consegui desenvolver um *plié* mais leve e ativar mais o abdômen. No *petis battement* e *battement frappé* não consegui lembrar das ativações, exceto na hora do *elevé* e *passé*. Nos *grand battement* consegui concentrar a movimentação através do abdômen, que facilitou a leveza das pernas e uma maior amplitude e altura.

Paqueta: Nesse encontro executamos o *ballet* pensando da relação dele com o gyro. Realmente foi uma sensação muito diferente do que costumo fazer nas aulas de técnica de dança clássica, se pararmos um pouco pra pensar no gyro no meio dos exercícios, os exercícios irão fluir cada vez mais, a gente se sente mais leve, mais confortável e tudo parece mais dançado e fácil, e também isso trás uma conscientização muito maior para nós.

La Bayadère: Hoje a aula foi muito produtiva e fiquei muito satisfeita com a mudança que os meus movimentos tiveram e, principalmente, a consciência corporal ainda maior. Nos exercícios da barra, conseguir pensar em vários princípios e aplicá-los nos movimentos, com exceção de alguns mais rápidos, pois é difícil associar os movimentos que logo passam. Percebi também erros relativamente sutis, como apoiar demais na barra, sentar na perna e a posição errada do joelho. Para o centro, o meu corpo foi preparado e disposto a executar os movimentos. Eu utilizei praticamente os mesmos princípios da aula anterior, com ênfase no abdômen. Também procurei trabalhar respiração e foi muito melhor do que nas aulas passadas. Uma coisa importante pra aula, na minha opinião, é esse diálogo que temos uns com os outros e com a professora. Porque me incentiva o movimento, isto é, me lembra de aplicar certos princípios e assim posso aplicar nos próximos movimentos.

Raymonda: Hoje, no terceiro dia, botando em prática na aula de ballet, já senti mais natural associar alguns movimentos com o método gyrokinesis. Só quando a sequência é nova que é difícil fazer esse entrelace. Mas o que tá mais fixo pra mim essa questão do alongamento da coluna a partir daí consigo resolver outras coisas durante a prática. E cada vez que eu uso mais o alongamento parece que essa dor não existe. No centro já deu para usar as forças opostas. Dá uma estabilidade muito boa.

O Corsário: No encontro de hoje repetimos a aula de balé clássico com um exercício novo da barra. Foi bem prazerosa a barra por já está mais gravado na mente os exercícios e fica mais fácil se concentrar nos princípios

do girokinesis. Consegui dar atenção aos meus erros e defeitos naturais, assim conseguindo me policiar e consertar. No centro executamos o *port de bras* para os dois lados. Imaginei ser difícil aprender para o lado esquerdo mas foi muito bom. As piruetas foram ótimas e estou muito feliz com resultado. O *allegro* foi bem melhor também, a professor me corrigiu bastante e consegui executar melhor.

La Sylphide: Hoje fizemos todos os exercícios propostos nas aulas passadas, e foi uma sensação de ativação do corpo com os princípios do gyro estudado. Porém, quando realizei o *fondue* o foco foi na quinta linha e no espaço articular e me senti muito leve para executar o exercício de sustentação que geralmente fazia com muita tensão e que não me trazia prazer em fazer. E com o gyro esses movimentos se tornaram prazerosos, livre de tensão. Pra mim foi surpreendente o resultado. Percebi que a cada movimento de dança clássica consigo ir além do que geralmente fazia. Interessante estudar isso, o corpo vai descobrindo possibilidades.

Sherazade: O que o gyro me ajudou foi no controle do centro do corpo, no espaçamento entre as vértebras, no alongar cada vez mais, na quinta linha e na limpeza dos movimentos.

16º encontro (2016, março 01)

Sequencias de Barra analisadas: *Rond de jambe à terre*

Sherazade: O movimento de *Rond de jambes* com a base do girokinesis, no alongar, na 5ª linha do corpo é uma sensação muito boa. Senti em mim, uma melhora muito grande, pois o girokinesis é pra levar pra vida. Bom, na aula senti uma melhora enorme, sem sentar no quadril.

Paqueta: Hoje senti que tudo se entrelaçou. A respiração fluiu, tudo fluiu. E com os exercícios de gyro senti uma amplitude muito grande nos movimento.

La Sylphide: As técnicas de gyro transformam todos os exercícios. Pois os exercícios do *ballet* são complexos e mecanizados e reproduzidos a partir do que vemos e dificilmente são feitos a partir de um entendimento sobre ele e sobre o nosso corpo.

Giselle: Agora senti meu corpo muito melhor ao realizar a aula de dança clássica. Inclusive senti o meu corpo reagiu melhor com a ideia da 5ª linha.

Apolo: Bom, hoje experimentamos os entrelaçamentos entre o gyro e o ballet. No inicio pra mim foi um pouco difícil, pois faltei alguns dias. Eu não consegui pensar no girokinesis nos primeiros exercícios, mas depois consegui pensar e os exercícios fluíram mais. Consegui pensar em todos os princípios e conceitos do girokinesis e consegui trabalhar mais o meu corpo, e assim, executar os movimentos do ballet com calma deixando fluir mais.

La Esmeralda: Em todas as sequencias de dança clássica, pratiquei todo o conjunto que já havíamos estudado e comentado ao longo dos outros encontros. A respiração, a 5ª linha, forças opostas, o abdômen preso, perder a tensão do corpo e do rosto, conectar os ísquios, etc...No total e no final de todos os exercícios quero ressaltar como principal fator pra mim: o não cansaço! Achei bem tranquilo, consegui trabalhar a extensão e os músculos do meu corpo e durante a execução da sequencia eu sentia cada parte, principalmente os músculos das pernas. Soube separar o tronco, sem me senti “sentada” no quadril o que me fez relaxar a parte de cima e trabalhar a de baixo. Controlei a respiração bem melhor hoje e não me atrapalhou em ter que aplicar cabeças, braços...É como o meu corpo já estivesse acostumado a dançar com os entrelaçamentos do girokinesis. Pra mim, a melhor sensação foi trabalhar corretamente sem sentir cansaço, como sentia antes me sentir bastante alongada.

La Bayadère: Hoje depois de cinco dias sem encontros o meu corpo “agradeceu” a aula. Nos exercícios de gyro o que eu mais priorizei foram os espaços articulares e as forças opostas, me alongando bastante. E também, o abdômen ficou bem ativado. Tudo isso eu pude levar para os exercícios na barra, que para mim foram excelentes considerando os entrelaçamentos com um gyro. Eu senti o meu corpo bem mais leve do que nas outras aulas e não me senti ofegante. Creio que boa parte dos princípios estão sendo aplicadas automaticamente nos movimentos. Senti bastante diferença com o trabalho de dar espaço na articulação do quadril, pois é uma articulação que eu sinto “explorada” demais nos exercícios.

O Corsário: No encontro de hoje voltamos as atividades depois de ficar um tempo sem aula por conta de carnaval. O corpo estava bem cansado tanto pelo feriado quanto pelo trabalho de hoje. O banco foi mais puxado para despertar o corpo. Eu estava bem duro e travado, mas com os exercícios no chão consegui me soltar mais. Algumas sequências já estão gravadas no corpo mais as novas ainda faltam pegar mais um pouco. O centro está ótimo. Podemos corrigir muitos detalhes pequenos agora e ficar sincronizados perfeitamente na música.

17º encontro (2016, março 03)

Sequências de Barra analisadas: *Battement fondu à terre*

Paqueta: Aplicar os princípios do gyrokinesis nos exercícios do ballet me deu uma sensação muito diferente. Nos *tendus* eu tentei focar mais na questão das forças opostas, de crescer e isso me ajudou muito, porque eu sempre tenho muita dificuldade no *tendu*, sempre que eu fazia eu sentava na perna e quando eu fecho a 5ª posição sempre afrouxava os joelhos. E pensando nas forças opostas já facilitou bastante e consegui fechar a 5ª posição. Especialmente no *fondu* eu senti muito a 5ª linha e as forças opostas a respiração agora parece que já tá sendo natural.

Raymonda: Bem, com 6 dias sem as aulas acabei esquecendo alguns exercícios o que prejudicou na hora da execução. Nos exercícios de preparação sempre são muito bons para relembrar o estreitamento pélvico, a relação com o abdômen, do espaço articular, que são alguns princípios que usaremos durante os exercícios na barra. Ainda nessa preparação deu para perceber coisas que eu posso melhorar por conta dos meus problemas ortopédicos. Já a barra foi mediana por conta das sequências que esqueci, mas no que deu, me senti muito bem em trabalhar as forças opostas dos espaços articulares.

La Sylphide: Colocar o corpo em ordem foi a sensação que eu tive nos exercícios do banquinho hoje, porque cheguei com corpo estressado, agitado e os exercícios me fizeram me organizar e estabelecer meu corpo e minha mente para continuar e fazer os exercícios da barra e centro com mais qualidade. Quando foi para barra já fui com o corpo melhor preparado para realizar os exercícios propostos pela pesquisa. Fiquei muito satisfeita em ver que meu corpo está correspondendo com as minhas expectativas. Me senti mais alongada mais limpa e com uma consciência de como fazer melhor a cada passagem das variações, ou seja, a cada movimento que me proponho entrelaçar as técnicas sinto o desenvolvimento em todas as vezes. A respiração na hora do exercício já esta se tornando parte dele e isso pra mim já tá sendo um grande passo.

Apollo: Hoje me senti muito bem em fazer os exercícios do banquinho pois senti que meu corpo estava mais leve, pois consegui trabalhar mais meu corpo. Na barra me senti muito mais leve pensando no método gyrokinesis, pois sempre estive a pensar em respirar mais, nas forças opostas e nos ísquios.

Carmen: Bom, como não vim na outra aula me senti um pouco perdida, mas tentei focar na respiração e no espaçamento entre as articulações, principalmente das vértebras. A respiração torna os movimentos bem diferentes. São coisas a serem treinadas dentro e fora das aulas. Em relação a 5ª linha, no alongar por dentro, essa sensação é muito boa. A partir dos demais movimentos pensarei mais em tudo que ouvi hoje.

O Corsário: No encontro de hoje voltamos a usar automassagem. Achei muito bom porque meu corpo ainda está bem cansado. Na barra não senti minha perna tão solta quanto de costume, por algum motivo ela estava rígida. O resto da barra foi ótimo. No centro os exercícios foram muito bons. Só dificuldades no exercício da pirueta em dedan

La Bayadere: Hoje tive muitos contratempos e acabei chegando atrasada, cansada e bem desconcentrada. Pouco conseguir aplicar os princípios do gyro dos movimentos tal como na aula passada. Também tive algumas dores no joelho e “adapte” alguns movimentos para não forçar-lo, como fechar menos quinta, pois já tenho dificuldades. Sobre os princípios, em especial, utilizei bastante a ideia do espaço articular, principalmente, da articulação coxofemoral. No entanto o meu corpo parecia cansado para aplicar forças opostas, não conseguir empurrar o chão. O centro foi bom mas acabei não pensando nos princípios. Em geral tirando todos os problemas que tive, a aula foi boa, mas não consegui me dedicar tanto quanto eu gostaria.

Sylvia: Cheguei atrasada hoje e estou me sentindo um pouco cansada devido mal-estar que estava sentindo, mas apesar disso não senti o meu corpo pesado e nem com dor, mas sim relaxante prazeroso. Eu cresci tanto que consegui sentir uma força interna, a 5ª linha, que ajudava a ponta dos pés a não perder o contato com o chão porquê de tanto que crescia os meus dedos queriam perder esse contato com o chão no *foundu*.

Sherazade: Os primeiros exercícios da barra executados com o gyrokinesis ficaram bem mais fáceis de fazer, pois fazer o exercício no automático todos conseguem, mas fazer o exercício pensando corpo é bem melhor. O bem-estar do corpo é essencial para os exercícios. No *plié* sinto uma leveza e sem cansaço. O *tendu* é um exercício que colocando a respiração certa fica bem mais fácil. O *glissé* é um exercício de agilidade e tive que pensar na quinta linha e não sentar no quadril. Os outros exercícios como *foundu* e o *Rond de jambe* usei a respiração e o espaçamento articular para ter o alongamento. Bom pra mim está sendo maravilhosa e muito produtiva as aulas, uso não só no projeto de pesquisa mas nas aulas e todos os dias.

18º Encontro (2016, março 04)

Sequências de Barra analisadas: *Battement fondu à terre*

Raymonda: Hoje foi um exercício para cada lado o que deixou bem dinâmico e exigiu um raciocínio mais rápido quanto ao entrelaçamento. Por muitas vezes só conseguia associar um dos princípios em cada exercício, além é claro daqueles que já estão automático. Teve exercício que só pensei em espaço articular outro no estreitamento pélvico e assim por diante. No centro já está dando para executar mais os princípios, a impressão que tenho é que a sala esta menor de tanto que nos espalhamos por elas. Os movimentos se tornaram mais longos.

O Corsário: No encontro de hoje fizemos o "*standing on all 4*", doeu um pouco, mas foi bom, começamos a fazer para cada lado a barra um exercício o que acaba deixando a aula mais dinâmica.

La Bayadere: Hoje a automassagem foi ótima para acordar o corpo, no final dela eu já estava bem desperta. Nas outras sequências de gyro eu aproveitei para me alongar bem criar espaço onde era possível. No colchonete, eu forcei bastante o abdômen e senti bastante a sua ativação já o movimento em pé "*standing on all 4*", foi muito bom para alongar o músculo posterior da coxa, que eu acredito ser muito importante na hora de lançar a perna no *grand battement*, pois na aula de ontem quando não consegui levar a perna alta, senti justamente essa parte da coxa, apesar desse movimento ter doído um pouco, eu adorei. A aula da barra foi bem dinâmica e basicamente utilizei os mesmos princípios das outras aulas, tentei crescer bastante, não só para cima, mas para os lados na direção da perna. No *grand battements*, a professora lembrou e eu passei a respirar bem "marcado", inspirando para a perna subir e expirando para descer. De resto o centro foi muito bom também, com destaque nas piruetas que fiz com bastante segurança e os *grand battemnts* que subiram bem.

Paqueta: Hoje senti que começar a aula com o banquinho me ajudou a ter mais consciência com o meu corpo. Eu me concentrei mais e quando fui para a barra senti meu corpo todo relaxado, mas ao mesmo tempo que estava relaxado estava tudo conectado e firme. Percebi uma melhora nos exercícios da barra parece que a cada aula vai melhorando e os fundamentos do gyrokinesis vão se entrelaçando e eu vou conseguindo perceber mais o meu corpo.

La Sylphide: A respiração está vindo com a prática dos exercícios, assim vou conseguindo inserir aos poucos os demais princípios. O que mais consigo perceber é o espaçamento articular, o olhar para dar a intenção do movimento. A quinta linha ainda está para ser decifrado com precisão, pois tem coisas que já entendi, mas que preciso trabalhar mais. Fazer a compreensão do abdômen, também estou tentando trabalhar. Estou sempre lembrando do sorriso da parte da clavícula e está sendo muito bom para os meus movimentos, pois sorrir com corpo está se tornando regra para mim.

19º encontro (2016, março 08)

Sequências de Barra analisadas: *Petit battements sur le cou-de-pied* and *battement frappé*

O Corsário: No encontro de hoje, os exercícios do banco e no chão foram um pouco mais longos. Forçamos um pouco mais nos abdominais, o que foi ótimo, e nos aprofundamos mais no “*standing on all 4’s*”. A aula na barra está cada vez mais prazerosa. Está ficando mais divertida e mais fácil. No exercício de *petit battemants* e no *batman frapê* pensei mais em focar na sequência, para que quando souber ela sem ter dúvidas conseguirei usar melhor o métodos gyrokinesis. O centro foi muito bom, com um exercício novo, *allegro 2* que me deixou bem confuso mas com o tempo espero acertar como os demais exercícios.

La Bayadere: Os principais pontos da aula de gyro de hoje foram: a respiração e a ativação do abdômen e também o en dehor no exercício *standing on all 4’s*. Em segundo plano no espaço articular na articulação coxofemoral, dei bastante ênfase neste para conseguir o maior espaço possível e o espaço entre as vértebras. Os principais foram aqueles três, pois foram os que eu mais senti durante a aula na barra. Marquei a respiração nos exercícios mais lentos e nos mais rápidos ela foi automática. O *en dehors* estava bem natural ao fechar a quinta posição e me preocupei bastante com ele nos *pliés* tentando abrir e alinhar os joelhos ao máximo. No *batment frapê* eu pensei me preparar antes, elevando a cintura, pensando nas forças opostas. Durante, não consegui pensar em nada além da sequência, mas no final continuei pensando nos mesmos princípios de antes e a respiração ocorreu naturalmente. No centro, eu destaco a qualidade que eu sinto nas piruetas sinto que eu “paro” a pirueta com o abdome e que ele comanda o meu equilíbrio. Percebi hoje que não marcava cabeça talvez por ser só uma pirueta, mas na última repetição lembrei de marcar e consegui fazer bem feita

Raymonda: Hoje eu consegui trabalhar bastante o abdome e o estreitamento da pelve nos exercícios de início do gyro. Senti também a respiração bem sincronizada com as movimentações. No novo exercício “*standing on all 4’*” trabalhei de maneira tranquila pensando executa-lo de forma correta. No *petit batmant* continuei como nas outras aulas a focar no estreitamento pélvico para que nas batidas de evidenciasse o *en dehors* e lógico sempre pensando nas forças opostas e no espaço articular para cada vez mais alongar. No *batman frapê* na prática ainda não consegui utilizar muito os princípios, mas anterior a ele está dando para metalizar preparar o corpo antes. Durante o exercício a única coisa que consigo colocar em prática são as forças opostas.

Sylvia: Partindo dos estímulos do gyrokinesis senti em meu corpo uma preparação maior e visualizei uma maior rotação nas articulações coxo femural. Também pontuando a tonificação do abdômen. A preparação corporal através do gyro refletiu em uma melhor qualidade do meu endehor como também no equilíbrio e leveza das pernas. No *petit batman* e no *batman frapê*, antes de realiza-lo, eu lembrei das ativações (crescer o máximo, enraizar os pés no chão, nas forças opostas, abdômen ativado e espaço articular) mas durante o exercício não consegui lembrar das ativações, porém percebi que a organização corporal e as ativações feitas anteriormente a execução do exercício foi extraordinário, porque foram fundamentais para a minha movimentação ser executadas corretamente. Hoje o nosso encontro foi muito bom, pois durante os exercícios consegui ativar os princípios do gyrokinesis. Estou conquistando cada vez mais essa consciência estimulada pelo gyro, minha respiração está mais fluida (somente no *allegro 2* que não conseguir respirar adequadamente várias vezes parava de respirar) mas durante os outros exercícios consegui ativa-la normalmente.

Sherazade: Os exercícios de gyro, principalmente os do chão ajudaram a relaxar e trouxe pra mim estabilidade. Quando fomos para a aula de dança clássica, que fizemos *risés*, *balance*, pensei em alongar a coluna e foi tudo muito bom, senti tudo muito tranquilo. O *frappé* foi bem fácil, apesar de ser um movimento de agilidade, mas ao aplicar os princípios estudados do gyrokinesis, como o conectar os ísquios, o alongar e nas forças opostas me ajudou muito na execução do exercício. A perna estava muito leve. No final da aula senti meu corpo leve. Muito bom.

Carmen: Nosso encontro foi muito legal, tanto os exercícios do gyro, quanto os da barra e do centro. Pra mim os movimentos no solo foram essenciais para alongar o meu corpo e deixar preparada para a barra. Na barra os movimentos fluíram muito bem, sem eu sentir cansaço algum. Até o *frappé* e o *grand battment* foram bem executados. Não tive tanta dificuldade. Mas a melhor parte pra mim foi o centro, parecia que eu nem estava acordada de tão bom que foi a sensação.

Giselle: Fazer a sequência de *tendu* e tentando conciliar com a respiração, eu fiz, inspirando quando levo a perna para frente e expiro ao trazer, tive uma certa dificuldade. Isso porque ao pensar na respiração acabo me concentrando tanto nela que esqueço da sequência. Tentei também pensar nas forças opostas e percebi que senti meus pés no chão, Me dando equilíbrio e estabilidade, ao mesmo tempo que meu corpo crescia. Conciliar o gyro com o ballet é uma coisa maravilhosa, e nos apresenta tantas possibilidades de enxergar um mesmo movimento de jeitos tão diversos que eu sinceramente percebi como minha mente era fechada na dança.

20º encontro (2016, março 10)

Sequências de Barra analisadas: *Petit battements sur le cou-de-pied and battement frappe*

Sylvia: Hoje os estímulos do gyrokinesis me fez concentrar mais atenção no abdômen. Partindo para a barra essa concentração no abdômen me fez conectar mais os ísquios durante os *plies* e no *grandplie* pois sentia pesado na volta. Pude sentir hoje muito mais leve. No petit batman e batman frapê com a sequência memorizada deu para pensar nas ativações do gyrokinesis durante o exercício. Quando a perna ia ao lado pensava nas forças opostas que automaticamente impulsionava o *en dehor* da perna de base. Quando os pés ficavam no *coupé*, eu enraizava mais o pé da perna de base e contraia mais o abdômen.

Talismã: Bem, percebi que com Gyrokinesis eu consegui ter um alongamento melhor do corpo. Percebo como meu corpo não vai tanto além do que vou normalmente quando prendo a respiração, no entanto quando respiro, sinto que consigo superar meus limites de flexibilidade isso foi o que mais notei ao aplicar os princípios do gyro, como os alongamentos, como o espaçamento, a respiração e o sorriso da clavícula.

La Bayadere: Aula foi muito boa hoje porque com as orientações sobre o *arch and curl* eu pude perceber que podia ir além do que eu estava fazendo e também as minúcias do movimento me possibilitou crescer mais ainda. De resto senti que em todos os exercícios eu me dediquei bem e me senti muito bem. Na barra, desde o começo eu pensei bastante em crescer, em empurrar o chão e principalmente fechar as costelas. Outro princípio que consegui pensar foi a conexão dos ísquios, mas somente nos primeiros exercícios. Hoje me sentir um pouco mais *en dehor* do que de costume e continuei forçando isso até o final. O *battements fondus* foi o exercício que eu mais gostei e senti que apliquei e fiz tudo o que eu tinha que fazer. Já não *frapê* eu tive que ser um pouco mais ágil, mas ainda sim consegui pensar nos princípios antes, durante e depois. No adágio eu pensei que a minha perna ia doer bastante porque ela já estava dolorida antes da aula por causa da academia. Porém, eu não sentir dor alguma e ela subiu bastante e sustentada.

Raymonda: Os exercícios do início, como sempre, cada vez mais e mais nos ajuda na respiração, no aquecimento e na ativação dos músculos. Os abdominais eu considero, junto ao estreitamento pélvico, os mais importantes nesse preparo que antecede a barra. Já os considero extremamente necessários. Durante o *petit batman* fiz uma descoberta, que colocando em prática aquele último exercício que fizemos do gyrokinesis, o standing on all 4's, alongou tanto criou tanto espaço na articulação femural que consegui fechar tranquilamente a 5ª posição dos pés. Bastou pensar na aproximação dos ísquios e no espaço articular que parece ter sido automático e endehors.

O Corsário: No encontro de hoje tivemos um banco até mais rápido que o normal e o chão foi curto também, mas me deixou bem preparado para a aula na barra. Na barra me foquei em deixar a perna mais esticada possível trabalhando o *en dehors* e a ponta. As sequências foram boas, já estão bem memorizadas. O adágio não foi difícil, mas é um exercício que tenho dificuldade. O centro foi bom, os port de bras foram bem fluidos, as piruetas foram pouco atrapalhadas. O Allegro 1 foi ótimo, mas o allegro 2 estou com mais dificuldade nos braços do que nos saltos, mas ainda é o exercício recente.

Carmen: Na barra praticamos os exercícios já conhecidos por nós, mas dessa vez pude me sentir bem melhor ao executá-los. Estavam mais fáceis e nem parecia tão “cansativo” como no início. Antes de irmos para barra fizemos um pouco de exercício do gyrokinesis, também já bastante praticado por nós do mesmo jeito da barra eu pude sentir mais facilidade nos exercícios, fluíram mais e foram melhores executados.

La Esmeralda: O ponto principal pra mim é a facilidade de executar todos os exercícios com as práticas do gyro, tudo muito fluente.

Sherazade: Esse entrelaçamento do método gyrokinesis na dança clássica chama atenção no sentido de contribuir cada vez mais para a vida do bailarino, assim fazendo com que os exercícios que antes eram cansativos agora se tornem mais prazerosas. O *plié* é um exercício que chama atenção pelo controle do movimento, as sequências executadas no banco com a figura do oito ou do arco ajudam a ter o controle do eixo do corpo facilitando o *plié*. O *tendu* em si é um exercício muitas vezes de agilidade, na aula fizemos um *tendu* pensando muito nas forças opostas e na quinta linha, assim pensando também na respiração que não deixa ficar ofegante. Assim terminando exercício não sinto cansada e sim com uma sensação boa. O *glissé* é um exercício de agilidade e base para baterias. O *frappé* feito na aula é rápido para entendermos o porque é importante respirar e alongar sem se machucar e sem forçar. Bom, pra mim o *frappé* é bem marcado e o girokinesis me ajudou muito pois tem o controle da minha respiração. O *rondé* é um exercício que colabora para as piruetas tendo o controle das pernas e do tronco. Os exercícios do bando ajudou muito pois me ajuda a colocar o corpo para realizar esses movimentos.

21º Encontro (2016, março 11)

Sequências de Barra analisadas: *Adage*

La Bayadere: Durante a aula de gyro as correções sobre o *arch and curl* me ajudaram muito a perceber o modo como movimento deve ser feito e hoje senti que todos os movimentos foram bem proveitosos para mim. Os movimentos que exigiu do abdômen foram bem puxados para mim hoje, senti bem forçado, mas com uma certa dor. Na barra, venho pensando nos mesmos princípios das aulas anteriores, nada muito específicos. Já o adágio, também foi bem confortável de fazer, tal como os outros exercícios já estão fazendo um tempo. Pensei que ia sentir dor no músculo anterior da perna, mas como na aula de ontem não senti. Também pude aplicar melhor outros princípios como espaço articular as forças opostas, no *passé* e no *développé* respectivamente. De resto, a aula continua sendo muito prazerosa em todos os exercícios mesmos os novos. Já entendi que é questão de tempo até eles ficarem bem limpos.

Talismã: Hoje parece que (apesar de ainda me sentir meio perdida por ter faltado muito) senti meu corpo mais fluido. Logicamente que estou com dificuldade das quais precisam ser trabalhadas, no entanto é incrível como no gyro isso me parece muito mais motivador. As abdominais foram ótimas e todos os outros exercícios. No *plié* consegui sentir respiração fluindo muito mais com o movimento, o que é algo muito raro de acontecer. Nas sustentações senti meu corpo muito mais alongado (digo sustentações em relevé simples) devido o espaço nas articulações. Parece que senti de fato meu corpo crescer. Geralmente nos adágios conseguia pensar mais no gyro do que nos *allegros* (pra falar a verdade nem pensei nos *allegros*). E percebi um prazer muito grande em realizar esses movimentos mais lentos porque parece que consegui me conectar bem mais com o meu corpo. Com Gyrokinesis é difícil fazer as coisas por fazer. É difícil não encontrar uma consciência corporal maior e o autoconhecimento. Porque ele nos permite muito essa capacidade de entrar em contato com o nosso corpo. É engraçado como sempre fui muito vidrada no espelho e hoje naturalmente consegui pensar mais em sentir meu corpo, sentir se meus movimentos estão certos, sentir o processo que existe por trás deles. Enfim tudo isso é muito bom!!!!

O Corsário: No encontro de hoje eu percebi que os exercícios do banco foram focados na rotação das pernas exercícios para abrir mais o *en dehors*. Os abdominais foram rápidos, mas doeram bastante, deixando tudo bem rígido. Na barra os exercícios foram mais fluido do que na aula passada. Hoje estou focando em rotação da perna e afundar o *plié*. No adágio foquei em não levantar muito a perna para não perder a figura do círculo. Estiquei bastante a perna e tentei manter altura. No centro foi muito bom também, o adágio no centro não foi complicado mas errei o tempo musical.

Raymonda: O aquecimento no gyro anteriormente sempre é muito rico para mim. Por mais que já tenha feito por várias vezes sempre descubro uma coisa outra que eu posso melhorar ou ainda não tinha percebido em relação ao meu corpo. O que se torna muito rico para quando vou para barra. No adágio da barra, eu particularmente não gostava muito do adágio Para mim era muito doloroso, fora que parecia que minha perna pesava toneladas, me cansava muito. Hoje senti o oposto disso. Não tive cansaço algum. No desenvolver da perna sentia que alguém puxava a perna como se quisesse sair do corpo, dando espaço articular bem grande. E fluiu tão bem que

atrás, onde tem a maior dificuldade, senti o encaixe perfeito. No centro os exercícios estão ficando fáceis diante dos princípios empregados e tudo com muita leveza e sempre para cima.

Giselle: Hoje consegui sustentar minhas pernas por bastante tempo, acredito que isso se deva consciência corporal maior que eu obtive ao longo desse projeto de pesquisa. Logicamente minha perna não estava 180°, no entanto percebi que consegui realizar o movimento que apesar de ter sido “oh que escândalo” foi realizado com limpeza dentro das minhas limitações. Hoje consegui pensar bastante no sorriso da clavícula principalmente no *cambre devant*, não permitindo que os ombros fossem junto. Pensei bastante de espaçamento entre as articulações, alongando o meu corpo, como também lembrei da respiração. Na hora do banco meu corpo já havia lembrado dos movimentos da aula anterior e consegui realiza-los com mais facilidade fluidez, o que comprova o fato de que a prática é realmente muito importante e que todo e qualquer tipo de aprendizado precisa sempre ser reforçado para solidificar memória do corpo e da mente, formando um só.

22º encontro (2016, março 15)

Sequências de Barra analisadas: *Adage*

O Corsário: No encontro de hoje foi trabalhado bastante a rotação da perna em *en dehors* e *en dedans*. Tanto no banco quanto no solo. Isso ajudou bastante para termos uma consciência corporal na hora de fazer exercícios na barra. Na barra senti a perna bem leve e bem *en dehors* nos exercícios. Tentei continuar trabalhando os *pliés* e os espaçamentos das articulações. No *adage* consegui trabalhar tudo respiração, *en dehors*, espaçamento e forças opostas. Conseguir elevar a perna um pouco mais e manter a figura do círculo.

La Bayadere: Hoje a aula de gyro foi muito boa, porque senti a ativação de músculos que antes não eram tão ativados, foi uma ativação não necessariamente por contração, mas por alongamento, principalmente, assim esse músculo (interior da coxa) ficou bem perceptível pra mim na barra durante o adágio. Os exercícios da barra estão cada vez mais lentos, até mesmo os mais rápidos. Desse modo consigo aplicar melhores princípios. No *fondue* eu aprendi uma coisa no meu corpo que foi canalizar energia da tensão e da “tremedeira” dos músculos para um alongamento maior e assim dá mais espaço entre as articulações. No centro, eu continuo sentindo as mesmas coisas da aula passada, com bastante segurança, principalmente piruetas, que mesmo com o chão pouco liso, eu consegui controlar bem o movimento e o eixo.

Sherazade: Qualidades: leveza, equilíbrio e respiração. A percepção no meu corpo com os exercícios executados é de fluidez. Com isso vejo que esses princípios do gyro são eficazes para o desenvolvimento dos exercícios do ballet. Percebi que se eu não respirar e não criar espaço articular os exercícios ficam travados.

Sylvia: No encontro de hoje as sequências do gyrokinesis me estimulou a concentrar na respiração, e isso me ajudou a realização dos círculos abdominais. Na barra, com a respiração ativa em uma frequência mais contínua, me possibilitou uma execução de movimentos com mais leveza. Consegui crescer ganhar espaço necessário para que houvesse elevação das pernas, a rotação e leveza. No adágio senti minhas pernas bem leves e durante o *passé* utilizei o espaçamento na articulação coxo-femural para que ocorresse um maior *en dehors*. Quando a minha perna foi atrás não pensei em crescer pelos pés, mas sim pela articulação coxo-femural, e isso me fez sentir a musculatura (quadríceps) serem alugados resultando no crescimento elevação da perna. No centro, hoje o trabalho da respiração me ajudou muito nesse momento, pois a musculatura desenvolveu-se sem tensão e com harmonia, sem desespero.

Raymonda: No *hip knee* quando a perna fazia o movimento com os joelhos para dentro senti muita dor, de início até uma dor desconfortável, mas acredito que era por nunca ter devidamente trabalhado essa musculatura específica. No adágio da barra desde que começamos a executa-lo, já percebi um benefício em fazer utilizando os princípios do gyrokinesis, mesmo não ter decorado muito a sequência. Hoje foi outro exercício com ele já decorado, fluiu melhor ainda. O espaço articular que se dá parece que a perna fica o dobro do tamanho e o *en dehors* maior e a perna melhor colocada atrás. Sinto o meu corpo bastante alongado nesse exercício.

Paqueta: A cada aula eu vejo uma melhora muito grande no meu corpo. O banquinho, no começo, me ajuda a perceber mais o meu corpo e quando eu vou para a barra eu me sinto relaxada e ao mesmo tempo preparada.

23º encontro (2016, março 17)

Sequências de Barra analisadas: *Grand battment*

La Sylphide: O encontro de hoje foi mais dinâmico e completo com a sequência do banco todo, irradiando alegria e coisas boas para a preparação do corpo: a motivação, leveza, conscientização, corpo vivo e presente, equilíbrio, liberdade desse corpo/mente, todas as melhores sensações possíveis foram sentidas na aula de gyro. Na barra percebi que todas essas percepções da aula de gyro me acompanharam, e o corpo correspondeu a todas as minhas expectativas. Porém, as sequências que ainda não estão decoradas, ainda sinto dificuldades de fazer o entrelaçamento.

Paquita: Gosto muito das aulas de gyro antes da aula. Hoje trabalhamos bastante com os abdominais e por incrível que pareça eu gostei bastante. Antes era um exercício que não gostava muito, mas agora eu fico respirando e quando acaba a sessão das abdominais eu me sinto ótima. No *grand battment* pensei em forças opostas e na 5ª linha para me manter alongada e não dobrar o joelho de baixo.

Gisele: Hoje a aula foi maravilhosa! Consegui conciliar ao mesmo tempo quase todos os princípios de gyro sem criar uma confusão na cabeça. Percebi que com o gyro aprendi a valorizar o silêncio, pois às vezes é no silêncio que paramos e conseguimos escutar o que o nosso corpo tem a nos dizer. Pelo menos eu consegui entendê-lo melhor. Já depois, hoje no “final” do processo, já conhecendo melhor meu corpo, pude sentir verdadeiramente a música e, então, deixar meu corpo fluir. Ou seja, mesmo escutando músicas para ballet e as outras danças, nunca a senti tão forte como hoje, e isso é devido o fato de que no gyro eu tive que aprender a conhecer e valorizar primeiro o silêncio para depois entender e conhecer a música, o som, em mim. Consegui conciliar muitos os princípios do gyro no ballet, apesar de que às vezes preocupada com a sequência acabava esquecendo. Mas no geral consegui, principalmente a respiração nos movimentos tentos. O olhar, as sensações da *wave* e do *hip knee mobilization*, o centro do equilíbrio etc.

La Bayadere: Hoje eu estava muito desconcentrada durante a aula e isso refletiu um pouco nas minhas percepções. Durante o gyro senti um pouco o abdômen e o alongamento do músculo interior da coxa. Também senti o *en dehors* mais ativado com *standing on all 4's*. Na barra não consegui pensar em outros princípios além do que já está automático no meu corpo que é o espaço articular e as forças opostas no sentido de crescer e alongar o corpo. No *grand battment* foi a mesma coisa, pensei no espaço e nas forças que não foi diferente dos outros dias que fiz este exercício. Já no centro consegui me concentrar melhor e realizar as sequências.

Sherazade: Na aula de hoje os exercícios, começando pelo *plié*, foram muito bons. Senti bastante todos os tópicos do gyrokinesis, principalmente o alongar do corpo. O *tendu* senti uma energia muito boa. Não senti cansada e executei de forma clara, com precisão e pensando também na relação das vértebras de não tensionar tanto o músculo das pernas. No *glissé* eu senti que consegui fazer em uma agilidade que eu não sabia que tinha. Percebo que em cada aula os exercícios vão ficando mais complexos, mas se pensarmos no gyrokinesis, e não só no exercício decorado, o movimento se torna diferente. Os exercícios do gyrokinesis realizados hoje me ajudaram nas piruetas, no meu eixo. Enfim, na aula de hoje me senti mais tranquila, mais relaxada, principalmente depois da aula de gyro, pois me ajuda muito no equilíbrio do corpo e no alinhamento do quadril. A vivência dos encontros de exercícios de respiração, concentração e relaxamento do corpo. Pensando na coluna, nos ísquios, nas costelas, etc...tem feito com que eu tenha mais consciência corporal.

Raymonda: Hoje no gyro coloquei em prática tudo aquilo que já tinha sido ressaltado em outros encontros e fluiu tudo tranquilamente, exceto no *hip knee mobilization* que sinto ativações estranhas. Não chega ser desconfortável mas só um pouco dolorido. Já na barra senti um pouco de dor nos pés mais acho que foi por conta do sapateado que fiz ontem. Sobre o *grand battment* consegui utilizar os princípios de criar espaço articular e sempre trabalhando com o estreitamento pélvico, isso me ajuda bastante pra deixar a virilha bem solta e a perna realiza o movimento de forma bem leve. O olhar também ajudou muito na elevação da perna.

O Corsário: No encontro de hoje trabalhamos bastante o banco. Os movimentos de *hip knne* e no *leg circle* ajudaram bastante no trabalho de deixar as pernas mais leves e deixar o abdômen firme para a barra e centro

Talismã: Bom, hoje a barra foi melhor. O centro não muito, mas como estou extremamente cansada por conta dos trabalhos da faculdade e do trabalho com o meu pai, não me concentrei muito hoje na aula. O *grand*

battment foi bem fluido e solto devido ter pensado na respiração e no espaço entre as articulações, assim como outros movimentos, porém o que mais senti foi no *plié*, devido ser um movimento mais leve e lento. Percebo que consigo trabalhar muito mais os princípios do gyrokinesis nos exercícios lentos da dança clássica.

Sylvia: Hoje na parte de gyro trabalhei bastante o abdômen. A sequência no banco me deixou mais concentrada e segura para realizar os movimentos da barra que hoje foi bem tranquila, deu pra pensar nos princípios do Gyro antes e durante a execução dos movimentos. No *grand battment*, pensei na respiração e nas forças opostas. Quando a perna era elevada na frente ao lado e atrás sentia muita leveza.

24º encontro (2016, março18)

Sequencias de Barra analisadas: *Grand battement*

La Sylphide: Começamos com os exercícios do gyro. Na parte do solo eu senti muito alongamento do corpo, o que preparou o meu corpo para ir para barra. Busquei criar espaço articular entre as vértebras, realizar o estreitamento da pelve, pensar na 5ª linha cada vez com mais eficácia, principalmente nos movimentos de grande amplitude e isso se refletiu em toda aula de ballet. Todos os movimentos aconteceram com muito fluidez. Me senti super leve e sem realizar grandes esforços. Pensei muito em forças opostas em especial na perna de base. Isso me deu muita estabilidade. Foi muito bom entrelaçar essas duas técnicas corporais. Estou me sentindo capaz de melhorar mais e mais e eu manter meu pensamento em tudo que aprendi nesses dias. Todos meus movimentos foram transformados com muita leveza. Senti confortável na aula. Não sei se pra todo mundo, mas quando eu termino de fazer uma aula completa de barra nas aulas normais de ballet, quando a gente vai pro centro a gente vai com vontade de fazer as piruetas, adágio, enfim, mas vai com o corpo cansado, e hoje quando a gente saiu daqui da barra, e começamos a fazer piruetas e tudo mais, e aquele corpo estava muito disponível, estava dançante, leve que não parecia que tínhamos feito uma aula completa de dança clássica, foi essa sensação que eu tive de muita leveza.

O Corsário: No encontro de hoje foi solicitado que cada um escolhesse os princípios que mais se adaptou, e usasse durante todo o encontro de hoje. Escolhi a respiração e no criar espaço articular. Durante o banco, tentei enfatizar a respiração para ter melhor controle no exercício *leg circles*. Utilizei ao máximo o espaçamento nas pernas. No *standig on all 4's*, tentei utilizar os espaçamentos, mas percebi que a dor que eu sinto é só na perna esquerda, proveniente da cirurgia de ligamento que realizei. Na barra enfatizei mais ainda a respiração, principalmente nos *pliés* para ajudar tanto na descida quanto na subida. No centro utilizei ao Máximo as expressões e os princípios eu escolhi, principalmente no *port de bras e pirouettes en dedans*.

Sylvia: O princípio do gyro que ficou mais impregnado em meu corpo foi o espaçamento articular, principalmente em relação à coluna. E hoje escolhi esse princípio para nortear os movimentos do nosso encontro na barra utilizei o espaçamento articular em todas as partes do meu corpo, o mesmo fazia eu crescer e permitia ter a sensação de leveza até mesmo nos movimentos mais rápidos. No centro o espaçamento articular me possibilitou uma postura que em muitas aulas de dança clássica normal, eu acabava não atingindo. A minha sensação foi de bailar na música, um sentimento de querer dançar sem fim. Isso fez com que os meus movimentos não ficassem com aparência de só execução de técnica. O princípio de criar espaço articular me fez refletir tanto nos movimentos de dança, como em minha vida.

Raymonda: De início nas sequencias do banco pensei em ressaltar o estreitamento da pelve. Eu evidenciei tanto esse princípio principalmente no *arch and Curl* que já senti a ativação do abdômen. Senti também após os exercícios a articulação da virilha bem aberta. Durante os exercícios da barra, tentei evidenciar bastante o estreitamento pélvico, mas fisicamente não estava me sentindo bem, porque estou com o corpo muito cansado. Na execução dos movimentos do centro, foi onde eu me senti melhor fisicamente, e onde senti melhor a musica.

La Bayadere: hoje durante toda a aula eu pensei nas forças opostas como princípio maior hoje. Por consequência, também pensei no espaço articular e ainda na respiração, que venho incorporando não só no gyro e no ballet, mas em todas as atividades do meu dia. Esses são os princípios que eu mais usei nas aulas de técnica de dança clássica e, por isso, hoje não foi muito diferente das outras aulas. Senti como se tivesse crescido, termino a aula como se estivesse ganhado alguns centímetros de perna, braço, tronco, durante todos

os exercícios tentei ao máximo manter esses centímetros que “ganhei”, então por exemplo, ao descer do releve, tentei manter o alongamento da coluna ao mesmo tempo que com os pés eu empurrava o chão. Isso se manteve nos *pliés*, *fondus*. Quando era um exercício de perna, tentei crescer em todas as direções e criar forças opostas para me manter em equilíbrio. No centro, tentei continuar pensando ao mesmo modo.

Giselle: Nossa, como hoje o meu corpo respondeu super bem a respiração! Não sei muito bem como descrever a sensação, mas sinto que meu corpo naturalmente se adaptou aos conhecimentos e experiências, apesar de não completamente, mas percebo a sensação de estar bem, de prazer (ou melhor, buscar fazer) os exercícios de barra com mais qualidade. E olha que não exploro os movimentos de forma tão correta, então imagina como seria se eu tivesse gyro bem solidificado no meu corpo e mente. Seria mil vezes melhor! Com o gyro aprendi a valorizar mais aquilo que basicamente todo dançarino não dá atenção, pois como já foi falado muitas vezes, por nós mesmos inclusive, só pensamos em fazer o exercício simplesmente, sem buscar conhecer os caminhos que devemos percorrer até chegar lá.

Paquita: A aula de gyrokinesis é muito importante no início da aula de ballet. Pelo fato do relaxamento e leveza do corpo para dar início a aula de dança clássica. A percepção no meu corpo com as aulas de dança clássica pensando nos princípios do gyrokinesis tem sido um grande transformados no meu bem estar e no equilíbrio do corpo em relação aos exercícios executados na barra e no centro.

APÊNDICE 06: TRANSCRIÇÃO DOS DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES REALIZADOS NOS ENCONTROS

1º encontro (2016, janeiro 07)

Apresentação do Projeto de Pesquisa aos participantes e explanação sobre Educação Somática e o Método Gyrokinesis.

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Estimulação do corpo (auto-massagem).

Avaliação diagnóstica:

Investigadora: Vocês já ouviram falar sobre Educação Somática? Já estudaram sobre esse termo?

Spartacus: Educação Somática pra mim é uma fisioterapia. Trata da reabilitação, se reabilitar né? De movimentações, como do yoga, o próprio gyro, do gyrokinesis. Na questão de lesão, do músculo não estar bem pra certas movimentações. Até mesmo pelo fato do bem estar também. De trabalhar isso, porque, uma coisa que a gente ver muito é a questão da, da, quando se fala do corpo, a questão da musculação. De o corpo estar de certa forma, mas não trabalhar como educação somática trabalha a questão da respiração, com a questão do controle desse corpo. Sentir porque estou fazendo aquilo.

La Esmeralda: Eu sabia que educação somática, por ter a palavra somática, é algo a acrescentar? Já tinha tido aqui, não sei se vocês lembram, aquele curso que teve apresentação no teatro? Mas era mais pra parte contemporânea, então eu não me envolvi muito assim, mas, não faço a mínima ideia.

Don Quixote: Bom, eu acho que Educação Somática, no meu entender né, acho que é a junção de duas coisas, no caso poderia ser dois tipos de método, dois tipos de técnicas, deve ser algo assim. Não tenho certeza, mas é o que eu acho que é educação somática.

Giselle: Acho que educação somática tem mais a ver com a soma, como já diz o próprio nome, o corpo todo. Coisa que está conectado com todo o corpo. É uma soma e não só uma parte do corpo, mas é tudo né. Não sei se estou certa, mas...(risos).

Carmen: Educação Somática? Realmente não tenho ideia, é a primeira vez, e como os outros já falaram, o nome diz 'somática'. Acrescenta, talvez, algo que a gente não sinta no nosso corpo e através dela, desse trabalho, a gente pode sentir coisas diferente no nosso corpo.

Paqueta: Eu já ouvi falar sim, mas nunca fui procurar saber o que era. Acho que são várias técnicas, não sei, mas que vão ajudar nos movimentos. Mas tipo, pelo nome dá pra ter uma ideia.

Sylvia: Eu já ouvi, mas conceituar...sempre vem assim, algumas palavras.

Investigadora: Quais são as palavras?

Sylvia: Somar com alguma técnica. Reabilitação, terapia, recuperação de movimentos, fisioterapia, são essas coisas que vem quando escuto Educação Somática.

Raymonda: Já ouvi, assim, acho que tá relacionada com a questão de sentir o corpo. Conhecer o corpo.

La Bayadère: Não (risos)

O Corsário: Não faço ideia. (risos).

Investigadora: E sobre o método Gyrokinesis?

La Esmeralda: Eu já tinha ouvido falar sobre o Gyrokinesis. Que trabalhava assim, com estimulação do corpo, mas ainda não vivenciei nenhuma aula. Aí quando falaram que teria esse projeto, foi o que me falaram como seria mais ou menos. E por isso que eu vim.

Don Quixote: Eu havia assistido uma vez no YouTube. Já vi algumas fotos também. Mas assim, eu nunca vivenciei.

Carmen: Eu nunca havia ouvido falar. Tanto é que agora que estou sabendo como é que é, como se trabalha. Agora que estou sabendo um pouco do que se trata. Mas assim, quando falaram que ia ter esse trabalho aqui, eu não tinha a mínima ideia do que era. Mas vim experimentar né? Algo novo.

Giselle: Eu já havia ouvido falar, mas nunca vivenciei.

Spartacus: Eu já conhecia através das suas aulas da disciplina Leitura e Percepção Corporal do outro curso e do seu projeto de extensão.

La Bayadère: Não, não sei o que é. Ouvi os meninos falando que ia ter essas aulas, e eu vim.

Paqueta: Conheço do seu projeto de extensão. Sei que ajuda na dança.

Sylvia: Só vivenciei uma vez na disciplina Aprendizagem Motora, que a senhora foi professora convidada. É um exercício físico que ajuda o bailarino.

Raymonda: Não. Só escutei agora.

O Corsário: Também não, vim conhecer agora.

Após a realização da auto-massagem

Investigadora: O que foi essa experiência da auto-massagem do método Gyrokinesis? E a questão do despertar dos sentidos? Como está o corpo de vocês?

Dom Quixote: Assim, algo interessante, que talvez, quando a gente for dançar, já levando para o lado da dança tá? Quando a gente vai dançar, a gente vai se aquecer, a gente já puxa a perna, já faz assim, como posso dizer? Algo já brutal! E nesse, Gyrokinesis né, que a gente fez hoje, nessa aula, foi uma forma de aquecer o corpo, estimular a musculatura, e que, tipo, ficou tão mais leve, do que puxar a perna de qualquer forma. Acho que poderia ser algo da gente fazer ao invés de se aquecer brutalmente, mas fazer algo como a gente fez hoje na aula. Tipo, eu pelo menos me senti mais leve, como se o corpo estivesse mais fluido, entendeu? Tipo, pela movimentação, pelo tocar, que a gente sentiu. Eu, senti isso. E querendo ou não, a gente que vai dançar, a gente precisa ter mais flexibilidade, a gente tem que puxar a perna, então eu acho que fazendo a junção desse nosso alongamento com essa técnica de Gyrokinesis já seria algo que depois de se forçar, depois de se alongar fazer isso, a gente ia sentir mais, como posso dizer? Com mais vontade de dançar, com aquele ar mais leve, tipo, menos cansado. Parece que o ar estava passando mais fácil pela gente. Na verdade eu acho que é a tensão do nosso corpo tem, tipo, o nosso corpo quando vai chegar numa aula de ballet clássico. Chega com aquela tensão. Vou alongar! Vou fazer aula! E isso, essa aula de hoje, parece ser uma forma de tirar essa tensão do nosso corpo, tipo, deixar a gente, não digo totalmente sem nenhuma tensão, mas assim, é como se grande parte daquela tensão do teu corpo saísse, assim, fosse, sei lá, apurado de alguma forma.

Giselle: Eu acho que a gente sente mais isso pelo fato da gente ter, nessa aula, mais consciência do nosso corpo, porque fazer isso, essas automassagens, faz com que a gente se conheça. E quando a gente se conhece, sei lá, parece que a gente fica mais leve.

Antes de iniciar a aula esta participante queixou-se de dor no braço. Foi sugerido que ela fizesse a aula com movimentos lentos e pequenos até o próprio limite para não sentir dor. Nesse momento do diálogo, a participante relatou que:

Giselle: O meu braço já está até melhor (risos). E eu acho que é isso, eu senti bastante essa consciência corporal. Fora que a gente faz as coisas sempre de forma mecânica né? A gente não faz sentindo o nosso corpo. E aqui possibilitou sentir o meu corpo.

Spartacus: Uma coisa também é perceber músculos que a gente diz: olha?! Existe esse músculo?! Esse músculo trabalha? De que forma eu vou trabalhar ele? De que forma eu vou sentir esse músculo? E realmente, porque bailarino, quando se diz bailarino, é aquele que puxa a perna, e quando a gente faz isso, quando a gente trás essa consciência, de perceber essa musculatura, é extraordinário. A gente se sente leve. Realmente! Parece que todo aquele peso, aquela coisa de chegar aqui, aquele calor, aquela sensação assim, parece que saiu, né?

E a gente se sente pleno. Pleno, pleno, completamente. É aquela questão, quando a gente vai para o alongamento que a gente vai puxar, a gente prende a respiração. E querendo ou não, dói. Ainda que se tenha flexibilidade, mas chegar na aula e puxar, não é a mesma coisa. Não é a mesma coisa. Porque prende, de uma certa forma, e eu quero alongar, mas está prendendo. Cadê a respiração? Coisa que a gente viu agora. A gente, no dia a dia, vai pra barra, aí faz prendendo tudo. Não é a da mesma forma. Assim, é sempre muito bom fazer essas aulas. Com os estímulos a gente se sente relaxado. A gente sente o corpo acabado de acordar. A questão dos sentidos eu sinto o meu pé maior, tudo parece que expande, cresce. E assim, dentro dessa pequena partícula que a gente viu agora, no início de aula, a gente tem uma sensação de como colocar esse corpo. De como me colocar, de como, de que maneira às vezes a gente se coloca em se sentar, sempre em cima do osso. O relaxamento é maior, enfim. Mas trazendo pra cá agora, essas pequenas coisas, dos olhos, do ouvido, do nariz, né? Dos toques. Das sensações dos toques é sensacional, sabe? E assim, eu que já estou fazendo, eu acho que a 3ª vez aqui, e é sempre algo diferente do que foi a primeira, do que foi a segunda, e do que é a terceira. Dentro dessa dimensão do corpo.

Carmen: Bem, quando eu fiz esse exercício, eu me senti mais relaxada, mais leve, e como o Don Quixote disse, às vezes quando a gente vai até dançar, a gente já vem se puxando. Às vezes esse negócio de se puxar, se alongar pode machucar a gente e coisas simples como essa, de bater aqui (indicou a perna e os braços), respiração profunda, pode fazer bem melhor do que puxar a perna na hora de dançar, porque pode fazer uma diferença tremenda. A gente pode dançar mais leve, mais solto, com pequenos exercícios que a gente faz, assim. Até na hora de pisar, parece que o pé estava mais espalhado no chão.

La Esmeralda: Achei interessante também que a gente já está acostumado, querendo ou não, desse negócio de fazer contrações, mas o que eu achei diferente foi na parte do rosto que a gente trabalhou. Porque às vezes a gente não sente, mas logo depois eu fiz eu senti relaxado mesmo o rosto, eu até tinha comentado, aqui no caderno, que é uma aula que instiga a gente, até querer descobrir mais. Como eu disse, vai relaxando. E na hora que a gente teve que andar, realmente foi. Fluiu (risos). Mas, no início, porque às vezes eu tenho essa mania de ficar muitas vezes muito relaxada, e a mamãe sempre puxa o meu pé “endireita a coluna”. E sinto uma dor (mão na lombar) e quando a senhora falou que era só sentar nos isquios e colocar no lugar, realmente a gente não faz força nenhuma, né.

Paqueta: Eu também fiz das outras vezes, e o que eu senti de diferente é que da outra vez eu senti muito o meu corpo relaxado, mas dessa vez eu senti como se estivesse completamente, até a minha mente, a minha mente relaxada, tipo tudo. E a parte que eu mais gosto é quando é nos pés. Não sei se é porque nós somos bailarinos e é o que a gente trabalha muito, e quando eu faço nos pés, é muito bom. Apesar do meu pé está um pouco machucado, eu sinto um pouco de dor, mas mesmo assim, eu acho muito bom. É como qualquer massagem, a gente se sente relaxado, e é muito legal.

Sylvia: O que foi exposto pelos colegas eu também senti isso no meu corpo, eu só quero dar ênfase em algo que aconteceu no meu pé. Foi um incômodo. Na hora de abrir, de fazer o estímulo de abrir os dedos como um livro. Como eu já fiz também em outros momentos o método Gyrokinesis eu nunca senti esse incômodo no meu pé, parecia que os músculos estavam sendo rasgados. Eu não sei se eu usei muita força, né? Mas aí quando trocou o pé esquerdo, eu falei, “não, eu vou diminuir a força”. Eu diminuí. Não sei se eu só pensei em diminuir, mas foi o mesmo incômodo, sabe? Quando eu abria, só assim, parecia que estava rasgando. Os músculos parecem que estavam sendo rasgados mesmo. A dor quando você pisa em falso e tem uma rasgadura, foi essa a dor que eu senti na hora, esse incômodo que eu senti. Mas o interessante que deste lado (esquerdo), eu não estou mais sentindo, mas desse aqui (direito), ainda estou, bem leve, eu ainda estou. Mas, eu recordando que há alguns meses atrás eu senti essa mesma dor.

Investigadora: E não era com o gyro. (risos)

Sylvia: Não (risos). Era a mesma dor. Então eu fiquei pensando, que talvez esteja né? E eu não me atentei porque se nesse (pé esquerdo) eu senti o mesmo incômodo e ele não está, e esse (pé direito) ainda continua bem leve. Então eu devo estar me atentando mais né? Quem sabe?!

Investigadora: Que sapato tu tens usado? O calçado, quando você tira é aquele que você diz: Graças a Deus eu tirei esse sapato?

Sylvia: Geralmente, sim. Porque eu uso muito salto. E nesse aqui (direito) eu senti quando eu estava usando um salto, se não estou enganada. Essa mesma dor.

Investigadora: Talvez seja o uso do sapato não muito confortável para o pé a causa dessa dor, porque o sapato pode apertar e deixa o pé ali todo apertadinho, e agora a gente está querendo o que? A expansão daquele músculo, daquela estrutura. Talvez a musculatura estava tão contraída que agora que começou a querer expandir reagiu de alguma forma. Mas vamos observar isso e quem sabe durante as aulas, talvez, essa dor diminua.

Sylvia: Também pode ser que eu não esteja estimulando muito essa musculatura, né?

Investigadora: Sim, talvez. Se observe com as aulas, o que isso pode mudar ou não.

Raymonda: Assim, eu estou muito cansada mesmo, assim, com sono. Mas, assim, a primeira coisa que eu senti foi ficar impressionada com a massagem em regiões que eu nunca tinha pensado. Nos olhos. Na orelha. Senti como se estivesse acordando, aí vou para o chuveiro e aquela primeira jorrada de água gelada relaxa. É uma sensação boa. Outra coisa que eu, eu estou em crise porque eu sofro de enxaqueca quando estou cansada e estava pra ficar com aquela dor, mas agora até relaxou, ficou mais tranquilo. Outra coisa que eu pude perceber é que eu sou muito ansiosa e dificilmente eu me concentro em alguma coisa. Naquela hora que a gente fechou os olhos, que a gente ficou assim, eu consegui ter uma sensação boa, fiquei concentrada mesmo só no movimento, isso foi uma coisa muito boa. Mas assim, no decorrer, no fazer a massagem eu fui tendo essa mesma sensação da água fria, foi boa. Eu tenho problema também, tenho tendinite aí eu senti, foi o único desconforto que eu senti foi quando eu girei o pé que veio aquela dorzinha.

Investigadora: Por que a tendinite é no calcanhar? No tornozelo?

Raymonda: São em duas regiões, aqui (tornozelo) e aqui (lateral do pé, perto do maléolo lateral direito), aí eu senti assim, mas depois não foi tão forte quando eu sinto quando eu faço aula de ballet que no final tá super latejando.

Investigadora: A sobrecarga é maior né?

Raymonda: Sim, então foi o que eu senti. O que eu gostei foram esses benefícios que a gente sente logo de cara e o desconforto mesmo foi apenas esse.

Cinderella: Eu acho que no momento que a gente estava girando sabe?

Investigadora: A figura do 8?

Cinderella: Isso! Eu achei bem legal porque conhecer esses ossos aqui (referência ao osso do quadril) é bem estranho, porque eu não tenho o hábito de ficar observando o meu corpo, tipo, o bailarino é todo robótico, tudo quadradinho, a gente acaba visando só a técnica e não conhece o corpo, por isso que a gente se machuca. E algo que achei muito interessante foi a questão da massagem nos pés mesmo, achei muito bom. (risos) E como o meu pé tem essa curva, e quando eu fiz todos os movimentos, eu o senti bem no chão, sabe? Parece que tinha uma firmeza maior. Geralmente eu fico assim (gesto: balançando o pé como fosse instável). Eu achei bem legal. Até coloquei no diário que é algo que posso fazer antes da aula, é uma preparação já. É um pré-aquecimento pra aula. Achei muito interessante. É isso.

O Corsário: Bom, eu senti muito sono. (risos). Não por ser entediante, mas por ser muito relaxante. E na figura do 8, eu até escrevi no caderno, que foi engraçado, mesmo estando estático com olhos fechados, parecia que a gente ainda estava fazendo o 8. Aí eu fazia alguma coisa do pé, e eu estava assim (gestos da figura do 8). (risos). Então é algo que relaxa bastante. No pé é muito bom. No olho. Teve lugares que eu nunca massageei. Aqui, na têmporas, aqui atrás (occipital). Até a questão de colocar as mãos por dentro da costela. Massagear aqui, eu nunca pensei. E foi uma sensação boa. Parece que me conectei mais com o meu próprio corpo. Então é como se a gente estivesse conhecendo mais, mesmo. Foi bem relaxante. Por incrível que pareça foi mais sono. Não sei se foi porque eu cansei ou porque relaxei demais.

La Bayadère: É, falando nessa coisa do sono, eu senti mais ou menos o contrário. Eu senti despertada. Porque nesse tempo de férias, a gente dorme, fica com sono o dia inteiro, aí vim pra cá, e eu senti o corpo, e eu me senti despertada. Principalmente puxando assim, nas batidas, senti meus músculos, meu pé. E quando a gente andou, eu senti que estava despertada. Não tinha mais sono. E eu estava pronta pra fazer alguma coisa, pra fazer uma aula, pra sair por aí fazer alguma coisa.

Les Noces: Bom, eu gostei muito da parte da massagem nos pés. É feito pra gente sentir mesmo essa sensação de relaxar né? Senti mais...senti mais os membros, as partes. E eu gostei muito da parte da respiração. Como tenho problema respiratório, eu pude senti mais né. Porque a gente abre as vias. Faz a massagem. Parece que vai abrindo. Eu consegui sentir a respiração melhor. É, assim, passa o ar direito eu senti como se tivesse liberado as vias respiratórias. E isso também foi relaxando. Foi tirando mais a tensão. Foi relaxando tudo mesmo.

The Fairy Doll: Pra mim eu achei interessante mais a parte de se tocar assim (mãos nas costelas). Porque eu estava muito tensa. Todo mundo fala que eu ando muito assim (gesto de robô) por tanto tempo dançando né, aí eu já fico com a postura assim, e isso deixa o meu corpo bastante tenso. E agora eu consegui relaxar um pouquinho mais. E do pé eu também gostei. Porque eu sinto câimbra, assim, quase toda vez que vou usar ponta. Aí eu achei interessante pra fazer mesmo antes do ballet. Deixa ver o que mais. Eu senti até uma leveza quando eu pisei no chão, para um lado, depois o outro. Na hora de andar também, parece que eu estava flutuando (risos).

2º encontro (2016, janeiro 12)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Estimulação do corpo (esfoliação).

Spartacus: Eu sinto que as impurezas foram tiradas. E é como se naquele momento que terminou a gente estivesse blindando num campo magnético que parece que o corpo tá vivo. Às vezes a gente pensa na movimentação, mas a gente esquece da respiração, onde colocar esse ombro, como contrair, e a gente acaba tensionando. E sobre o toque e consciência corporal, a diferença foi exatamente sobre a correção. De como, por exemplo, passar por aquela movimentação da primeira vez que a gente fez, eu senti que estava fazendo de uma forma errada. Com o toque houve uma mudança. O movimento ficou melhor, na questão de como se colocar. O toque é muito bom para a questão da correção do movimento. E assim, é muito bom quando a gente trabalha em dupla. Eu gosto. Eu gosto muito porque sou corrigido.

Giselle: Acho que a dança tem bastante a ver com isso com esse auto-conhecimento corporal. Porque uma coisa que eu sinto bastante falta quando estou no palco e quando estou aqui na sala de aula é o espelho. E eu percebo como eu sou tão ligada ao espelho, que eu deixo de sentir o meu corpo. E para eu estar no palco eu não vou ter um espelho pra ficar olhando. Então eu tenho que passar a sentir mais o meu corpo. É esse autoconhecimento que falta pra mim. Pra eu poder dançar e evoluir. A aula de gyrokinesis me permitiu conhecimento do meu corpo. Das minhas sensações.

Carmen: Sobre o exercício da toalha que a gente fez, pareceu o da 1ª aula. E mesmo sendo o mesmo exercício, mas tem sensações diferentes. O primeiro (auto-massagem) me deixou mais relaxada. Me achei mais leve. Já dessa vez, eu me achei com a pele mais macia. Bem diferente a sensação.

Paqueta: Eu preferi da semana passada, a automassagem. Como ela falou, eu me senti mais relaxada, mais leve. Eu achei que hoje, foi meio que como uma limpeza. Senti a minha pele mais limpa.

Katerina: Em relação a toalha, como não vim na primeira aula, não posso comparar, mas eu achei bem legal. Eu senti pelo menos o meu corpo estimulado pra receber algum outro movimento. Como a Paqueta disse, eu me senti mais limpa.

Sherazade: Eu senti a pele macia, uma sensação diferente. Achei interessante.

Talismã: A pele fica tão macia que eu até agora ainda estou sentindo. E o corpo parece que ficou mais aberto para receber os estímulos externos. Também percebi que quando eu vou fazer um movimento pensando numa parte específica do movimento eu acabo esquecendo de outras. E percebo também que por conta de estar pensando tanto naquela parte, acabo tensionando outras partes. Por exemplo, uma hora eu percebi que os músculos das minhas pernas estavam todos contraídos. São coisas que sinto falta no ballet porque às vezes a

gente quer pensar só no movimento e a gente acaba esquecendo da consciência corporal e o Gyrokinesis trouxe bastante essa consciência. E hoje, a principal diferença foi que com a ajuda do colega a gente consegue ampliar um pouco mais o movimento, do que sozinho. Enfim, a gente explora mais o nosso corpo.

Petruska: Aquele toque na pele pode fazer uma grande diferença. Eu me senti relaxado. E quando toquei na minha pele eu realmente a senti mais macia. Senti uma fluidez no meu corpo. E essa parte da coluna foi uma proposta boa pra mim, porque eu tenho muita dificuldade de deixar a coluna no lugar, e essa proposta de fazer o arco e a flexão veio para eu ter a consciência, do quadril, da respiração. Com a ajuda do toque eu me senti com menos tensão no movimento, eu me senti mais maleável. E quando eu comecei a andar na sala, no fim, eu me senti leve. Senti tudo em equilíbrio e harmonia.

3º Encontro (2016, janeiro 14)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Movimento e padrão respiratório correspondente

Princípios do método Gyrokinesis: A respiração cria movimento e movimento cria respiração.

Conceitos do método Gyrokinesis: *Cleaving breath*; Respiração pulsada; *Snif*; e *Squeezing breath*.

Apollo: A sensação é muito boa. E como você falou, se não tiver força aqui na caixa torácica e nos pulmões, a gente não consegue controlar nada. O bailarino, se não tiver força aqui ele não vai conseguir dar uma pirueta. Então esse método trabalha muita a questão da respiração e o controle do teu corpo. Tu aprendes a conhecer até o limite que o teu corpo vai. Eu aprendi sobre a minha coluna. Eu sempre quero levantar mais, e vi que tenho que conhecer os limites do meu corpo. Porque com o passar do tempo pode me prejudicar mais tarde. Mas se eu aprender a executar certo eu evito certas lesões.

Carmen: Eu gostei do exercício em dupla porque a gente aprende a executar o movimento com a ajuda do colega, a gente pode sentir um pouco melhor, como também a gente aprende a fazer. Não aprende apenas em executar no próprio corpo mas também a fazer em alguém. Isso é bom porque a gente pode sentir como executar em si e no outro. São sensações diferentes em um só exercício. Então eu achei bem legal. E apesar do 2º exercício ser um pouco mais dinâmico (a aluna refere-se a parte da aula do Gyrokineiss executada no banco) ele também relaxa de uma certa forma a gente pode sentir mais o nosso corpo. Achei isso bem interessante.

Giselle: Em relação a respiração, uma coisa que achei bem interessante que por mais que a gente tenha feito movimentos que exigiam um pouco mais do nosso corpo, pelo menos eu senti assim, eu não senti tão cansada. Parecia eu não estava fazendo tanto esforço. Porque eu estava controlando a minha respiração. Sei lá, parecia que o movimento estava mais fluido, mais leve. Se a gente aplicar isso na aula de ballet, talvez a gente consiga fazer mais do que a gente faz, porque a gente passa a controlar a nossa respiração.

Katerina: Eu não vim no encontro passado, mas achei muito interessante mesmo a questão da respiração. Acho que a gente precisa muito, principalmente quando a gente dança muitas coreografias, a gente não sabe respirar, e eu achei legal!

La esmeralda: Eu senti um pouco de dificuldade na respiração nesse exercício que a Katerina falou, por causa da força no abdômen. A gente acha que prendendo a respiração é mais fácil, só que é mais difícil. Já é um costume nosso. Querer segurar! Mas aí quando eu soltei eu consegui me equilibrar melhor. Realmente é um trabalho que a gente precisa exercitar bastante mesmo.

Sylvia: Bom, o que eu mais gostei, que foi feito para facilitar a minha compreensão desse processo de respiração, foi o toque. Quando a gente estava trabalhando juntas, ou quando você falou pra a gente colocar as nossas mãos na gente, eu sentia o processo da inspiração, o ar entrando, as vias respiratórias sendo abertas, né? A caixa torácica sendo expandida e depois ela voltando. Então, na minha mente, eu conseguia fazer um filme de todo esse processo. Então o contato nas partes onde estavam sendo ativadas, onde estavam sendo colocado o estímulo pra esse processo de respiração me ajudou muito a compreender. Um incômodo que eu tive foi com as minhas vias respiratórias, ficou ardendo com o exercício. Assim, quase toda a aula. Pode ser por causa do ar, não sei. Agora, fazendo uma relação, eu não sei se é eu que 'esqueço' de fazer o processo da respiração, mas eu percebo que na hora da movimentação, em alguns momentos, a respiração falha. Aí eu me

toco e digo pra mim mesma: “meu Deus! Eu não tô fazendo o processo da respiração.” (risos). Então eu acho que no dia a dia eu estou assim. Eu estou dançando, é aquele negócio, da bailarina está dançando prendendo a respiração e o professor pede: “Respira! Respira!”. E nesse exercício que foi fazer esse entrelaçamento do exercício da respiração, eu percebi isso, que em algum momento eu me indagava: “Cadê a respiração?”. Então eu não sei se no meu dia a dia, provavelmente no meu dia a dia, eu esteja também assim. De vez em quando eu dou um estalo (risos). E a sensação que eu tive após os exercícios foi que eu estava nas nuvens (...).

La Bayadère: Eu também senti essa dificuldade em focar a respiração com o movimento. Mas assim, falando do movimento, quando chegou na metade dos movimentos da coluna eu senti a minha lombar. Aí eu vi que eu não estava alongando. Não estava trabalhando. Aí comecei a prestar atenção no que a senhora estava fazendo. Aí eu vi que, assim, o segredo era mexer os ísquios no banco pra poder mexer a lombar e não só essa parte da torácica. Eu comecei a fazer e comecei a sentir também que estava alongando. Sobre a respiração, até agora eu estou sentindo que estou respirando melhor. Parece que está entrando mais ar. Mesmo o ar gelado, seco, tá, entrando mais ar. E quando a gente levantou e caminhou, eu senti toda a parte de cima do meu corpo mais leve, mas a parte de baixo estava mais pesada. E os ísquios também, estou sentindo um pouco (risos). Também as pernas pesadas e a parte de cima totalmente leve. Como se, estivesse cheio de ar mesmo.

Spartacus: Achei muito interessante trazer essa consciência corporal, através da respiração, que horas vou inspirar, horas vou soltar. Isso ajuda muito. Mas agora, eu vou falar dos pontos que foram desconfortáveis pra mim. O que eu senti, foi justamente na hora que a gente fez a espiral que era pra colocar o olhar. Quando você disse assim, pro O Corsário: “Coloca o olhar na mão”. Como o meu olhar não estava na mão eu senti um pouco desconforto no pescoço. A cabeça começou a pesar. Porque o olhar não estava onde devia estar. Aí eu senti o pescoço e a cabeça. Na torácica foi a questão dos órgãos. Eu senti como se estivessem, não sei dizer. Eu nunca senti isso! (risos). Então foi um desconforto. Eu me perguntava: “O que é isso? Tá tudo misturado.” Como se estivessem se mexendo. Parece que um órgão foi para um lado, o outro foi para outro. (risos) Mas assim, um desconforto. Eu tive que parar um pouco pra depois continuar a fazer.

Investigadora: Foi no mesmo exercício que você falou ainda pouco?

Spartacus: Não, foram nas espirais. E a lombar. Eu senti a lombar. Um desconforto na lombar. Os ísquios estavam conectados. Eu senti os meus ísquios. Mas nas movimentações eu senti que, tive que parar um pouco de fazer a movimentação. E a respiração, Rosana, é incrível! Porque, a gente, querendo ou não, a gente que dança, a gente antes de entrar no palco, a gente já sente uma pressão de apresentação. E entra a tensão. E quando entra a tensão a gente esquece da respiração. Aí as movimentações não fluem da maneira que devem fluir. Mas quando a gente coloca a respiração na movimentação, em cada movimento de braço, enfim, a gente sente uma amplitude no nosso corpo. No meu corpo. Eu já sou grande, né? E assim, naquela hora dos movimentos dos braços é como se tivessem duas cordas me puxando. Eu até falei: “ai meu Deus!” (risos). Me senti muito grande. E na hora que você disse ‘andem pela sala’, eu senti a mesma sensação que a La Bayadère teve. Pra cima leve e pra baixo pesado. Como se estivesse, enfim, sem se movimentar a perna. Mas o resto do corpo leve.

Raymonda: Bem, eu vou falar, assim, desde o início, que como já tinha falado no outro encontro, que eu sou muito, muito agitada e as coisas que são muito paradas me incomodam. Eu também tenho muita dificuldade na respiração. Então quando a gente foi pra aqueles exercícios do toque, aí comecei a entender, aí já fui relaxando. Eu achei muito legal pra entender mesmo. Porque eu já fiz muitas atividades e eu realmente não sei associar respiração ao movimento. Não sei mesmo. E quando eu tive essa compreensão hoje, eu consegui na hora sincronizar com a respiração! Tinha horas que eu me perdia, aí eu dizia: “não, deixa eu ficar concentrada!” (risos) E isso que a La Bayadère é verdade. Tipo de início, assim, eu estava começando a sentir um desconforto na lombar e comecei a usar melhor os ísquios, e aí eu já estava querendo dançar (risos). Só naquela hora daquele exercício (Espiral onda pra frente) eu senti, parece que a minha costela entrou uma na outra, foi quando deu uma travada assim. Bem, eu acho que foi isso, os movimentos foram melhores depois que eu aprendi melhor os exercícios da respiração, só alguns momentos que eu não consegui sincronizar mesmo. Depois, no final, a gente foi andar e eu me senti bem. Geralmente quando a gente fica sentada, sem apoio, a gente tende a curvar a coluna, e eu não! Não senti isso. Estava andando super retinha! Sem sentir dor! Foi isso!

O Corsário: Bom, eu me senti bem leve nessa aula. Trabalhando a respiração me fez me senti bem leve, bem confortável. E a questão de incômodo eu senti muito nos braços. Eu acho que por serem muito pesados e ficar

muito tempo numa posição, não sei. Senti uma dor enorme no ombro, mas acho que depois foi relaxando. Mas agora a questão do pescoço estou sentindo um leve incômodo. Muito pesado. Eu senti muito, ao contrário da La Bayadère, eu tô sentindo a perna mais leve. Mas do tronco pra cima tá tudo bem pesado, tô sentido como se estivesse feito musculação. O ombro esta doendo, o pescoço. Mas durante as atividades com o braço na hora que a gente esticou bastante, eu senti, parece besteira, mas senti como se estivesse saindo energia dos dedos. E a partir daí eu senti como se estivesse controlando uma bola que passava pelo corpo. Eu senti uma energia. Eu senti que estava controlando bastante o corpo, mesmo sentindo essa dor e esse incômodo, eu consegui relaxar. Respiração foi ok. Eu não tenho tanto problema pra respirar. Estou sentindo as minhas pernas muito leve não sei por quê. E eu sinto que melhorou bastante a minha flexibilidade do quadril. Eu tenho muita dificuldade. Eu sou todo duro. Tenho encurtamento em tudo que é tendão. Então eu senti muita facilidade de ir pra frente (waves) e pra trás. Coisa que eu não tenho. Tenho encurtamento nos quadríceps, então eu senti que ir pra frente hoje eu fui bem melhor. E na hora que a gente estava no final, a gente estava de olhos fechados, você ia falando as coisas, parecia que ia se conectando. A perna parecia cravada no chão. O tórax estava abrindo. As mãos conectadas junto com as pernas. A cabeça estava em outro lugar. Foi muito boa essa aula, eu gostei bastante. Senti mais livre.

4º Encontro (2016, janeiro19)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Movimento e padrão respiratório correspondente.

Princípios do método Gyrokinesis: Toda ação provoca uma reação, assim, um ritmo contínuo no movimento e na respiração gera harmonia e uma circulação fluida e contínua.

Katerina: Eu achei interessante nos movimentos das pernas (circles) que precisava segurar o abdômen. Percebi que não tenho muita força aqui (risos).

Apollo: Como falado na aula passada, se a gente não souber trabalhar a nossa respiração a gente acaba sentindo o nosso corpo de uma forma bem diferente. Tipo, a gente estava ali, fazendo aquele trabalho todo, parecendo uma yoga. A gente se relaxa completamente. Deixa o corpo assim, totalmente leve. E a gente acaba sentindo, como você sempre fala, se a gente não trabalhar direito a nossa respiração, a gente acaba prejudicando a nossa garganta. Acaba arranhando. A gente pode não sentir agora, mas mais tarde a gente vai sentir isso. É uma coisa bem ampla, bem diferente. Bem focado no que quer, que hoje foi de controlar a respiração direito. De uma forma bem calma. Além disso, como a gente fala, a gente se preocupa muito em fazer o movimento, a gente acaba esquecendo da respiração que é o mais importante. Não só na dança, como qualquer exercício físico que você for fazer. Pra correr tu tens que saber. Se correr de boca fechada, sem respirar, você cansa rapidinho. E começa dar aquela dor. Tipo a gente percebe isso. Aqui a gente pode respirar, mas no ballet, ou em outro exercício, a gente quer fazer, mas esquece da respiração. A gente tá na barra e tá assim, sem respirar. Tá com tensão, não tá respirando. A gente acaba crescendo, crescendo, mas esquece da respiração.

Giselle: Uma coisa que eu percebi muito que, por exemplo, quando estou fazendo a aula e eu faço algum exercício com movimentos que exige demais de mim eu prendo a minha respiração. E geralmente depois de uma sequencia, geralmente quando a gente faz sequencias mais rápidas, quando eu termino a minha respiração está ofegante. E eu mais busco o ar que eu expiro. E por causa desse desequilíbrio, por causa dessa nossa falta de respiração, é que a gente fica assim, desse jeito.

Investigadora: Essa tua tensão foi durante a aula de hoje ou estas falando em outro momento?

Giselle: Não. Não foi hoje. Mas é o que eu percebo na aula de ballet mesmo. Porque aqui fluiu. Tanto é que aqui eu não sinto cansaço. Eu não percebo que fico ofegante. Mesmo depois de fazer exercício que exijiu mais do meu corpo. Por isso que eu sinto essa minha leveza.

Carmen: Bom, a partir desses exercícios, mas acho que não só eu, mas todos, a gente percebe que a respiração é muito fundamental e que se a gente executar de maneira correta, a gente pode executar os movimentos mais confortáveis, sem tensão, ou até depois que terminar o exercício não ficar tão ofegante, tão cansada. E isso é muito fundamental e com certeza muito importante lá pra frente, tanto no ballet quanto no dia a

dia, a gente já vai ter uma noção de como a gente tem que respirar corretamente, pra gente não ter tanto esse problema. É por que vai respirar de uma maneira mais correta.

Sherazade: Assim, pegando um pouquinho da fala deles, eu, principalmente tenho muita dificuldade com a respiração na aula. Na aula de ballet. Aí eu peguei um pouquinho da base da aula passada, na aula de ontem, lá onde eu faço dança, e eu senti muita diferença. Eu consegui fazer coisas que na metade do exercício eu já estava morrendo. Aí usando a respiração, como eu aprendi na aula passada, me ajudou muito. Assim, o exercício que consigo fazer até o final, sem estar muito cansada, e parece que dá aquela leveza no corpo. O corpo relaxa. Aí já fica assim mais fácil de executar outras coisas que a gente vai fazer que precisa da respiração.

La Bayadère: Hoje, falando dos exercícios da coluna, foi de certa forma mais fácil fazer, porque a gente já sabia pra onde ia e a gente só tinha que se preocupar em fazer corretamente, não em aprender, mas fazer corretamente, sentir o que tinha que sentir, e eu, eu consegui prestar atenção mais na respiração. Tinha momentos que nem percebia, mas estava respirando. Antes eu não percebia e não respirava. Agora não, percebia o movimento e também estou respirando. No começo senti dor no braço, e lembrei que não deveria tá sentindo, e comecei a prestar mais atenção na coluna. E tentei trabalhar melhor a lombar. Acho que consegui porque não senti nada na lombar. Na coluna também, algumas torções, com a perna, digamos que são mais complexas, senti um pouco de dificuldade, mas por estar conhecendo. E os movimentos das pernas também, senti uma certa dificuldade. Principalmente ao colocar ao lado, eu senti um leve incômodo no joelho. Não consegui deixar em flex. Fiquei meio assim, não sei (risos) dos dois lados foi assim. Não senti um incômodo, foi só um não conforto. E quando a gente andou, eu senti, eu senti o corpo todo, hoje, mais leve, e não separado como no encontro passado. A caixa torácica, assim, cheia de ar. As pernas, eu senti as juntas aqui do fêmur com a bacia, senti que elas tinham se movimentado, que elas estavam ativas de alguma forma. E a perna alongada. Me senti desperta também. Como estivesse preparada. E eu já entendi melhor que tem que trabalhar o músculo do abdômen. Principalmente a partir daqui das costelas. E eu senti melhor, que estava sendo mais fácil pra mim na respiração da tosse. Já está mais, já estou mais habituada, digamos assim.

Sylvia: Hoje eu achei muito interessante porque além de sentir todo o meu corpo estalado por dentro, parecia que tudo estava sendo alongado, tudo sendo aumentado, tudo estava crescendo. Eu não senti nenhum incômodo, parece que os movimentos com a respiração estavam fluindo. Sabe aquela ideia que você já faz isso há muito tempo? Foi essa a sensação que tive. E interessante que, é isso mesmo que você falou parece que está acumulando. A cada dia, a cada encontro, parece que acumulou, e hoje já veio o resultado desses encontros. Primeiro com movimento mais focado pra parte de cima do corpo, e depois com movimentos mais focados pra parte de baixo. Aí parece que juntou hoje, e a gente sente o trabalho completo, movimentos completos, mais fluidos, a gente sente todo o corpo expandido. Eu senti em cada movimento, eu sentia as minhas costelas, as vértebras tudinho, sendo estalado, tudo crescendo. Achei isso tudo muito interessante. Não tive o incômodo com a respiração. Foi muito bom.

5º Encontro (2016, janeiro 21)

Conceitos do método Gyrokinesis: *Narrowing of the pelvis; e Seed center.*

Apollo: Essa aula de hoje, de trabalhar a pelve, pra mim foi muito complicado. Porque ter a noção de querer juntar os dois ossos e o teu corpo mandar outro comando pra ti é difícil. Mas tipo, praticando ali, como a gente fez sentado no banco, trabalha bastante. Aquilo facilitou pra quando fomos para o chão. Tipo, dá mais estabilidade. E trabalha direito o corpo, pra mim foi isso.

Investigadora: Em que sentido você acha que te ajudou o *narrowing of the pelvis*?

Apollo: Acho que estes princípios me ajudaram no cresces. Crescer mais a coluna. No alongamento da coluna. Quando faço aula de dança, eu não sinto, mas nesse trabalho aqui, sentado, deu pra perceber que cresce.

Giselle: Bom, o que eu senti de diferente é que quando a gente pensa em aproximar os ísquios, parece que a gente faz menos tensão no resto da perna. Porque quando a gente pensa em contrair os músculos da coxa, a gente, automaticamente, acaba contraindo o resto da perna todinha.

Investigadora: Você acha que te ajudou o *narrowing of the pelvis*?

Giselle: Sim, ajudou. Eu percebi que gastei menos energia pra fazer os exercícios.

La Sylphide: Essa questão do estreitamento pélvico a gente já vem trabalhando desde os outros projetos seus daqui da escola, eu já havia feito outras aulas, então já é algo que já tenho a consciência sobre o que é esse estreitamento pélvico, mas mesmo assim, é muito complicado, porque a gente pensa muito na musculatura superficial, até mesmo porque alguns professores não tem essa consciência. Os professores de ballet falam: “encaixa”, mas o que é encaixar? Na verdade a gente endurece, enfim, são vários os outros conceitos que só depois que passei pela disciplina Leitura e Percepção Corporal, do curso técnico em dança, com a professora Rosana, depois que passei por isso nas aulas, na época isso estava bem vivo no corpo. Mas é difícil porque pensar em toda essa estrutura óssea que a gente tem, pra chegar nesse ponto, nos ísquios e toda essa musculatura interna. Quando a gente chega nesse ponto, que eu acredito estar voltando, é muito vivo pra mim eu sentindo de fato essa musculatura contraída, espremida. Espremer o assoalho pélvico. É algo muito interno. Tem que sentir.

Carmen: Assim, no início foi um pouco complicado de entender. Porque é diferente ver e sentir. Sentir os ossos unir. Mas essa intenção de aproximar os ísquios ajuda mesmo a gente a crescer mais. E realmente no ballet isso ajuda, porque os professores falam “encaixa” e a gente prende o bumbum. Ele fala “cresce, cresce”. A gente tenta, mas parece que não consegue. E talvez usando esse método do Gyrokinesis a gente consiga crescer, entender todo o trabalho que com tempo a gente vai entender.

Sherazade: Assim, pegando um pouquinho da fala de cada, pra mim, foi um pouco difícil porque eu imaginei que prendendo tudo estava fazendo de maneira certa. E como a La Sylphide falou, o que a gente vê não é a mesma coisa que a gente faz. Como eu perguntei se era normal o músculo da perna prender, e como você explicou que estava forçando demais. E no chão eu já havia compreendido mais. Eu consegui fazer mais no chão do que no banco.

Spartacus: Assim, esse trabalho a gente já teve naquela disciplina do outro curso, Leitura e Percepção Corporal, mas realmente trabalhar essa musculatura profunda, trazer essa percepção para o corpo é difícil. Uma coisa é você desenvolver o movimento, outra coisa é você saber de onde vem esse movimento. O que eu vou trabalhar? E o que a gente trabalhou agora, trouxe muito relaxamento para a minha coluna, a ponto de não sentir mais dor que estava sentindo no início. E com a respiração e o estreitamento a gente sente realmente o corpo alongado. Eu já sou grande, e eu sinto o corpo alongado, e isso é o legal. Como é uma pesquisa eu espero que daqui alguns anos os bailarinos não venham ser tão lesados como a gente, pela falta de conhecimento. Muitas das vezes são professores que não tinham conhecimentos, porque eram alunos e viraram professores. E acredito que hoje, com esse estudo, vá fazer com que as pessoas tenham menos lesão e mais prazer na dança. Por que a gente sempre viu, trazendo para o ballet, a gente sempre viu isso, que o ballet é difícil, que o ballet é isso, que o ballet é aquilo. Nunca ouvi ninguém falar que é prazeroso. Espero fazer um exercício e não ser tão lesado. É trazer uma consciência. Como no ballet se trabalha muito os *cambrés*, e se eu realmente não respirar para fazer o *cambré* eu vou acabar com a minha coluna. Esse estreitamento pra coluna, pra fisioterapia, pra mim foi maravilhoso.

La Bayadère: Com este conceito, eu lembrei de uma aula que tive há muito tempo atrás, na primeira escola de ballet que eu fiz. E a professora disse que a gente podia pensar como se tivéssemos com vontade de ir ao banheiro e tivesse segurando. E fizesse a aula toda como se estivesse se segurando essa vontade de ir ao banheiro. E eu lembrei disso que, é, mais ou menos parecido, mas é diferente porque a gente pensa na estrutura óssea e no osso que estamos realmente sentido. Nos movimentos de coluna, eu senti que não ficou tão fácil como estava ontem, porque ontem, a gente já conhecia os movimentos, e hoje precisamos acrescentar mais alguma coisa. E aí eu já tinha que prestar atenção numa coisa e aí não tá, como posso dizer? Fluido ainda. Porque eu ainda estou aplicando. Aí acabei esquecendo um pouco da respiração e prestando atenção nos ísquios. Mas os movimentos da coluna eu achei, eu senti mais fáceis do que os de perna. Eu também ainda fiquei preocupada com tudo. Com a coluna, com os ísquios, esqueci um pouco da respiração também, mas eu senti bastante o abdômen, bastante a parte de baixo do abdômen. E quando a gente andou eu senti que essa parte do abdômen estava ativada, os ísquios conectados, eu senti essa parte ativada. E é isso.

Investigadora: Teve algum desconforto?

La Bayadère: Ah sim, no meio da aula eu senti um pouco o pescoço, mas aí eu tentei corrigir isso. Eu estava fazendo muita tensão no pescoço. Aí depois, fiquei tranquila.

Raymonda: Bem, eu senti umas coisas assim, parecidas com a da La Bayadère, e quando comecei o ballet também, a minha professora falou logo sobre o osso em si. Isso eu sempre usei, porque é mais fácil mesmo pra movimentar a perna em relação a cabeça do fêmur. Essa ideia de aproximar ajuda bastante no *en dehors* do balé. Só que eu sempre tive dificuldade de relacionar essa aproximação com o abdômen. Assim, até uma vez que comecei a malhar, aí O Corsário até me falou: “- Ah Raymonda, tu lanças a perna alta, legal, só que estas fazendo isso só mobilizando os seus ossos, se tu associar isso mais a força no abdômen acho que levantarias melhor.” E realmente é verdade isso. Até quando eu faço abdominal, e olha que eu faço muito, eu acho que não obtenho muito resultado porque eu não sei contrair essa parte aqui, é uma dificuldade. (risos). Nunca fico também relaxada, mas eu acho que nesse trabalho de contração é difícil, e pra mim, hoje, foi difícil associar, tipo, esse estreitamento mais a contração do abdômen. Aí quando eu ficava concentrada nisso eu já esquecia outras coisas, da respiração então (risos). Tava pra morrer! Acho que é algo que eu tenho que praticar, mas como é algo que a gente vai evoluindo né? Eu estava concentrada nisso. Mas em relação a coluna, que teve aquele trabalho no encontro passado, eu não senti desconforto na coluna não. Mas aquele, que é com a respiração só pelo nariz, os *timing of the Tiger*, é muito bom. Foi a única hora que eu senti bem. E quando relaxa, é uma sensação muito boa. E quando eu fiquei deitada, eu realmente senti o corpo relaxado, mas parecia que meu abdômen ainda estava contraído, pulsando. Então eu acho que houve uma melhora muito grande pra mim, porque realmente eu tenho dificuldade no abdômen.

Sylvia: Bom hoje eu descobri que, já não tenho vontade de fazer academia, agora que não vou fazer mesmo, vou fazer só Gyro. (risos). Eu me senti numa sessão só de trabalho abdominal. Até coloquei no diário, como se estivesse numa temperatura bem elevada no meu corpo, internamente. E desde o início do exercício já estava sentindo um calor, acho que já estava sendo ativados os músculos. Senti bastante o abdômen, depois que terminava, parecia que ainda estava ali, sendo contraído. Mesmo porque, quando fala em academia só pensa nisso, mas no Gyrokinesis engloba tudo, outros benefícios, entende? Não só a questão do trabalho do abdômen, mas também outros benefícios. Agora, pensando na nossa prática diária, no nosso balé, eu lembrei que a maioria dos bailarinos quando vão fazer o *grand battement* pra trás, a gente sempre foi ensinado a endurecer o bumbum. Ou quando levanta a perna a gente trava. E é aquela questão, a gente trava o bum bum, a área do glúteo, e a gente não aproxima os ísquios. E se a gente levar isso aqui para nossa prática diária vamos ter um grande benefício. Porque eu percebi aqui, a perna, quando conectava os ísquios, as pernas levantavam sem força.

O Corsário: Bom, eu acho que já tinha trabalhado outras vezes os ísquios por eu ser da luta, das artes marciais, a gente sempre trabalho muito o abdômen, perna por causa dos chutes. Mas eu nunca havia associado com essa parte da dança e como a gente trabalhou hoje. Então eu percebi que pode ajudar em muita coisa os ísquios, tanto pra levantar, pra fazer força. Como estou muito tempo sem treinar, está muito fraco meu abdômen, então na hora de ficar aqui no *Timing of the Tiger*, senti muita dor. Mas comecei a lembrar das respirações, pra mim a mais fácil é a ho-haa, é o que eu acho mais fácil pra mim e consigo me concentrar. E foi ótimo, apesar que pra mim cansa muito, por ser duro sem flexibilidade, sempre faço muito esforço. E é sempre uma aula cansativa pra mim. Mas quando a gente deita e relaxa, parece que tudo se alonga, tudo fica bem mais leve. Parece que fico mais flexível depois de cada aula. É uma sensação muito boa.

6º Encontro (2016, janeiro 26)

Conceitos do método Gyrokinesis: *Narrowing of the pelvis; e Seed center.*

Apolo: Bom pra mim, onde eu senti mais dificuldade foi no chão. Com a perna em diamante e tentar juntar os ísquios. Percebi que tenho que trabalhar isso como um conjunto. E isso eu senti no final. Senti meus ísquios próximos. Minha coluna reta, a respiração normal. E no final senti corpo estabilizado, leveza. A dificuldade foi no chão mesmo. Também tem aquela questão de quando a gente dança, a gente não só gasta o físico, mas também o psicológico. Porque de tanto a gente querer fazer o perfeito, e não consegui aperfeiçoar o movimento, a gente fica, fica, e fica. Aí a gente esquece do psicológico! Acho que a gente fica mais cansado por causa disso. Porque a gente esquece de respirar e quer fazer o movimento, mas às vezes a gente não consegue. Pra ser

bailarino tem que ter o psicológico bom. Porque estar numa sala e o professor gritar, gritar! Cobrar e cobrar! Exigir! Repete! Faz de novo! Essa tensão faz a gente esquecer do próprio corpo. E aqui a gente tem uma liberdade de pensar sobre o movimento que estamos fazendo. Calma, paz, tranquilidade. Que na sala de aula de ballet é difícil a gente ter.

Giselle: O que eu percebi hoje é que para o nosso corpo estar em equilíbrio é preciso conectar com tudo. Não é só uma parte. E depois que a gente entra nesse nosso equilíbrio corporal e mental a gente sente uma sensação boa. Eu senti! E engraçado como essa sensação é estranha porque a gente não trabalha isso no dia a dia, nas aulas. Enfim, não deveria ser estranho. Deveria ser uma coisa normal, porque é o equilíbrio. É o bem estar. Percebi bastante isso hoje.

La Esmeralda: Durante os exercícios, pra gente é estranho demais a sensação, mas quando acaba, que a gente pára, percebe o corpo, aí a sensação se torna maravilhosa. Porque a gente sente que o trabalho valeu a pena. Nos exercícios de chão eu também tive um pouco de dificuldade na questão da flexibilidade, mas eu achei ótimo, principalmente pra gente que é bailarino que tem que trabalhar mais essa parte de flexibilidade, por exemplo, encostar a barriga na perna, eu gostei muito. Tem que ter mais vezes. A primeira vez que a gente faz é uma dificuldade, né? Porque a gente quer prender. Mas aí faz as repetições dos exercícios, e vai percebendo a respiração, aí fica muito mais fácil. E sobre esse assunto, do professor que quer ver a diferença, aqui, a senhora orienta a gente para que cada repetição o movimento seja diferente. Diferente do que acontece no ballet. Que o professor tem outra proposta. Outra ideia.

Spartacus: A gente sente que no chão, a questão da flexibilidade, se a gente não trazer pra gente, a gente trava. Porque a gente quer alongar, mas a gente trava a respiração, aí vem a sensação de dor. Porque geralmente para o ballet, é com dor, e aqui não. O processo é a respiração, coluna, pra trabalhar a flexibilidade. E comigo, quando eu prendi a respiração senti dor. Exatamente porque eu prendi a respiração. Mas, aí, depois que eu soltei, aí fluiu o movimento. Não deu mais aquela dor. A musculatura fica travada. E trazendo outro movimento também, que foi muito bom, foi a série do gato, na questão de olhar pra frente, trabalhar a coluna. E na hora da ponte invertida que realmente foi muito bom pra mim. Pra minha coluna. E no final a sensação de está em uma nuvem. De leveza. De estar conectado comigo mesmo. De se perguntar: onde esse espírito estava?! (risos). Parece que voltou! (Risos). Aí trazendo pra gente que dança, a gente tem esse treinamento de ensaio de coreografia. E cada vez que a gente ensaia o cansaço é maior e não tem essa coisa da leveza. A cobrança é maior. “de novo, e de novo”. E quando estamos no terceiro ensaio, já estamos estourados! Não tem mais conexão. Aí não vai fluir mesmo! Porque o corpo já está cansado! E aqui não. A fluidez te traz tranquilidade. Leveza. Te encontrar contigo mesmo! A fluidez trás bem estar. Não tem o estresse do corpo. Não tem tensão.

Coppélia: Hoje foi meu primeiro encontro. Foi estranho e diferente. Por causa dessa tentativa de juntar os ossinhos. Eu tentava, e depois esquecia. Mas quando eu conseguia, fica bem legal a realização dos movimentos. No final, foi uma sensação bem boa. Fiquei. Na verdade eu não pensava em nada. Foi uma sensação bem legal.

Paqueta: Hoje eu me senti mais concentrada com o meu próprio corpo, com os movimentos. E na questão do chão, também senti dificuldade porque trabalha a flexibilidade, mas eu acho que essa flexibilidade é na verdade uma consequência do trabalho da respiração, do *narrowing*. E é incrível. Eu percebo que a respiração facilita o movimento.

O Corsário: Bom, começando pela esfoliação, foi algo bem tranquilo. Eu senti tudo mais macio depois da esfoliação. Foi muito bom mesmo. Revisamos o *narrowing*, foi ótimo porque hoje tecnicamente já temos mais consciência de como controlar os ísquios, então, já tentamos fazer, tudo pensando neles, pelo menos eu. Eu já consegui controlar mais a respiração, pensando nisso. Porque antes eu pensava em uma coisa de cada vez, e hoje parece que foi automático. Quando eu me percebia eu estava em função dos ísquios. As torções eu sempre gosto muito. Com a respiração. Hoje a gente fez algumas coisas que lembra muito o *katá do karaté*. Essa relação do movimento com a respiração. Nos movimentos novos senti dificuldade por causa dos encurtamentos que tenho na perna e das cirurgias. Eu não conseguia esticar totalmente, sobretudo na ponte invertida, que foi o mais difícil para eu tentar esticar a perna e deixar o calcanhar no chão, mas me esforcei o máximo. Doe, mas foi recompensador. Hoje eu visualizei muito as coisas que relaciona com o balé. Trabalho de flex e ponta. Mobilização da coxo-femural serve até de alongamento pra antes da aula de balé. Ou depois também. E senti que pela primeira vez eu estava controlando o meu corpo. E foi isso.

Raymonda: Vou começar sobre a esfoliação. Eu gostei, porque no final eu senti o meu corpo, igual quando a gente passa hidratante. Mas eu senti tipo umas formiguinhas. Isso foi bom. Quanto os exercícios, tipo, a questão dos ísquios já está, principalmente nas ondas, já está bem tranquilo. Só nos *archs* que ainda não entendi muito bem. Mas em compensação hoje deu pra associar a respiração com o movimento. Fluiu tranquilamente. Hoje também senti mais os braços, não sei por quê. E ao contrário do Corsário, eu não tentei forçar alguns movimentos, fui até um certo ponto. Eu queria entender o movimento. Prefiri não forçar logo de primeira, justamente pra ficar bem claro pra mim como usar esse estreitamento da bacia

La Sylphide: Foi muito bom. O corpo vai se expandindo. Senti que o meu corpo já está correspondendo. Estou tentando associar tudo. A gente cria a nossa própria identidade pra fazer as movimentações e não copiar um modelo padrão. Tô tentando olhar pra mim. Para as minhas movimentações.

La Bayadère: Hoje, cheguei atrasada, e no início minha respiração estava muito rápida. A parte da coluna, dos exercícios, esta fluindo bem, mas eu acho que ainda não consegui associar tudo isso com o estreitamento da pelve. Eu ainda tento focar, mas às vezes eu esqueço. Ainda estou aprendendo como fazer pra aplicar. Os exercícios em pé eu gostei muito. Parece que dá uma estabilidade maior. Mexer os joelhos da uma nova amplitude. Eu acho. Quando fomos para o chão, fazer a série do gato, eu senti muito os músculos da costa. Nas curvas e nos alongamentos eu senti o meu corpo alongar de uma forma diferente, sabe. Até nos *curls*, eu senti meu abdômen contraído. Eu nunca pensei que num movimento desse o abdômen iria contrair. Quando começamos a andar, senti os meus ombros, sabe? Lá em baixo. Senti meus músculos da costa, não uma dor, mas eles mexidos, trabalhados, ativados. E foi isso, senti a mesma sensação dos outros encontros.

7º Encontro (2016, janeiro 28)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Criar estabilização através do contraste.

Princípios do método Gyrokinesis: Estabilização através do contraste.

Apollo: Bom, pra mim, foi assim, a gente tenta buscar um equilíbrio entre as forças opostas, e é meio complicado pra quem não é acostumado. Mas foi boa essa experiência.

Spartacus: É aquela questão, os opostos fornecem o equilíbrio. Foi a sensação que eu tive, de equilíbrio total. Onde tudo é o centro. O eixo. Parece a brincadeira de cabo de guerra, se um lado largar, o outro lado se desequilibra e cai. Então é da mesma forma com o corpo. Onde braço e perna se alongam tanto que acontece o equilíbrio. E desse equilíbrio, é todo um trabalho de respiração. E a respiração trouxe para o meu corpo a estabilidade e a compreensão das forças opostas. Se prender a respiração, faz com que o exercício não fique eficaz quando se trabalha com consciência desse corpo.

Sherazade: Bom pra mim, eu achei diferente a questão do alongar. Com a respiração, quando a gente solta o ar, parece que alonga mesmo o corpo, a perna para um lado e o braço para o outro na série da esfinge. E a dor que estava sentido foi passando aos poucos. Foi bom, foi uma sensação boa.

Raymonda: Como no encontro passado eu falei que estava com dúvidas sobre a coluna, aí hoje, prestei atenção e vi que se eu me concentrar primeiro de baixo para cima eu consigo fazer os exercícios de forma mais estável. Principalmente os das pernas, os *leg circles*, eu não senti em nenhum momento que estivesse forçando a minha coluna apesar de ainda não estar, assim, alongando. E a questão da respiração, quando eu sentia que estava doendo um poquinho, eu respirava, aí eu sentia a perna muito, muito mais leve em relação a outros encontros. Na hora da abdominal eu pensei: “Pronto, vou sentir todas as dores possíveis no meu pescoço”. E não! Eu concentrei bem no abdômen, vi que a partir daí a minha perna não pesou. Eu adorei! Porque eu só estava sentindo um pulsar, não aquela coisa insuportável. Estava bem legal, eu adorei os abdominais. Acho que o bom foi isso. Foi esse controle principalmente dos ísquios e do abdômen, que eu já estou conseguindo associar uma coisa na outra. E a respiração é a última coisa que eu penso. Então, eu acho que foi isso, eu consegui perceber essa melhora muito grande em mim em relação aos outros dias. Porque antes era muito dor, falta de ar, agora está diferente.

La Bayadère: Falando sobre os ísquios, eu lembrei de uma coisa, que no começo eu falei que eu sentia os ísquios, que era por causa do banco. E nas outras aulas eu o movimenteí, assim, tirando ele do lugar. Pra fazer a curva eu os colocava pra frente, pra fazer o arco, colocava mais pra trás. Movimentava. Aí passei a não sentir mais. E quando estava em casa, eu fui fazer algum movimento e eu senti assim, como se fosse uma dor muscular, mas mais interna. Aí eu falei: ahhh olha! São os ísquios! (risos). Aí eu pensava que não estava trabalhando direito, mas percebi que estava sim sendo trabalhando. E nessa aula eu entendi também que não é só conectar, mas conectar pra crescer a coluna. Naquela parte de ir pra cima da perna, eu tentei ir o máximo, pensando em crescer, e isso eu pensei em quase toda a aula, e eu senti que trabalhou bem a costa, todo o corpo. A respiração, eu fui bem consciente na respiração hoje. Parece que hoje eu cheguei, sentei e fiz tudo na respiração. Nos outros encontros eu lembrava da respiração quando ouvia a sua e hoje não, eu fui fazendo no meu ritmo, do jeito que era mais prazeroso pra mim. E os abdominais eu senti minhas pernas bem leves, também faria por um bom tempo só isso. Mas naquele do pêndulo eu senti muito forte, mas muito forte. E assim, eu nem pensei na perna, pensei só no abdômen. Todos os abdominais ativados. No deitar, eu senti como os membros soltos e o abdômen grudado no chão. E quando a gente andou, andei bem devagar; Não queria andar rápido. Estava bem relaxada, e o abdômen forte.

O Corsário: Bom, me senti na academia hoje! Trabalhei braço, glúteo, abdômen. Estou todo quebrado. Hoje foi dia de sentir dor. Foi dia que mais senti dor. E foi o dia que eu mais suei. Parece que realmente estava fazendo um treino. Mas tentei trabalhar bastante o *shivering* durante a aula. Muitas dores quando trabalha a flexibilidade, mas hoje tentei usar a respiração quando a gente fez o *cat back*. Principalmente na ponte invertida é a parte que eu sinto mais dor, mas tentei usar a respiração, tentar esquecer a dor. E foi isso, tentei usar muito a respiração. E eu forcei bastante o abdômen. Eu gosto muito das pulsações porque eu sinto todo o abdômen, eu sempre fecho os olhos e fico imaginando a parte do corpo que estou trabalhando, e por isso que geralmente estou de olhos fechados. Quando faço a pulsação sinto todinho ele. Quando é pra usar o estreitamento da pelve, também fecho os olhos e penso só nos ísquios. E foi isso. Gostei bastante dos abdominais.

Investigadora: Você fez alguma coisa nesse final de semana? Muito esforço físico?

O Corsário: Sim. Muito ensaio (risos) Por isso as dores né?

Investigadora: Pode ser, o corpo está cansado e não teve tempo de relaxar do treinamento do final de semana.

O Corsário: Mesmo não parecendo que não cansa, mas cansa. Mas eu acho ótimo. Pra mim parece que estou perdendo gordura. O *ballet* nunca trabalhou o físico assim. E eu sinto que aqui estou trabalhando mais. Eu me olho no espelho e vejo meus músculos tonificados. Senti essa diferença.

Spartacus: Uma coisa que achei interessante, é que às vezes nós alunos achamos que você nem sente nada durante os movimentos, mas quando você falou que você também sente o trabalho fiquei pensando nisso. Bem, quando a gente chega da rua. Interessante que a respiração, no normal, quando o professor de ballet está passando os alongamentos e quando a gente vai com força pra fazer é complicado, por exemplo quando eu coloco todo o meu corpo no chão, geralmente, eu não sinto a lombar no chão e fica desconfortável. Mas quando a gente chega aqui, e coloca a respiração, eu sinto a coluna. Eu consigo colocar toda a coluna no chão. E às vezes nas aulas do *ballet*, pra conseguir encostar, eu tenho que dobrar as pernas. Mas quando respiro, não é necessário. E dentro da respiração, há a estabilização dessa região no chão. Aí eu sinto leveza do corpo, e ao mesmo tempo um alongamento desse corpo. Uma amplitude dele. E com a respiração eu sinto a minha perna leve nos movimentos de abdominais. E nada tensionado, mas alongado pra fazer a movimentação.

Sylvia: Tenho percebido que durante as aulas do ballet, durante o dia-a-dia, tenho andado muito curvada e não consigo esticar os joelhos, eu coloco uma tensão nos joelhos. E na aula de hoje eu descobri que quando eu conecto os ísquios eu vou crescendo automaticamente já estou trabalhando o abdômen e já fico com outra postura. Então fiquei pensando, nas forças opostas, na postura, então era isso que faltava pra mim. Percebi que todos os movimentos tem uma força para um lado e para o outro. E se eu colocar isso nos meus movimentos e nos exercícios, eu vou ganhar essa postura sem essa tensão, sem sobrecarregar joelhos, coluna. E foi isso que descobri na aula de hoje. Mas não consegui tirar a tensão do pescoço, mas já compreendi a ativação do abdômen. Tanto que sexta feira eu estava no ônibus quando ele deu uma virada bem brusca, ao invés de sobrecarregar o meu braço, foi lindo! Foi lindo! automaticamente ativei o abdômen. Falei: Meu Deus, o giro na

minha vida!(risos) Pensei como a gente faz força em vão. Então, com a aula de hoje eu percebi como às vezes faço força em vão. Aquela tensão. É simples pensar nessas forças opostas muda tudo. Foi isso.

8º Encontro (2016, fevereiro 02)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Criar estabilização através do contraste.

Princípios do método Gyrokinesis: O movimento inicia do centro para as extremidades.

La Sylphide: Nesse encontro está vindo na minha memória muita coisa, bombardeando tudo e estou conseguindo filtrar muita coisa que estou vivenciando agora. A cada aula que eu venho eu consigo ver a melhora. Na verdade, esses pontos, como a senhora falou, a senhora divide só pra ficar didaticamente melhor a compreensão, mas estou conseguindo mesclar isso, já está tornando natural, e a cada movimento parece que o corpo já responde, ele já faz sem precisar pensar, sem muito mecanismo da minha consciência. Os lados opostos têm muito a ver com o equilíbrio, né? Nos exercícios de pêndulo, esse princípio faz diferença, eu senti claramente as coxelas, o equilíbrio, as pernas leves. Na aula de hoje, o corpo apesar de estar relaxado, ele está ativo, pronto pra ir dançar, ou qualquer outro tipo de coisa. Ativou meu equilíbrio, alongamento, no meu corpo. Não com sono. O meu corpo está pronto!

Spartacus: Não sei se foi no primeiro encontro, ou no terceiro encontro eu falei de dores na coluna, lembra? E assim, eu não faltei nenhum encontro, e hoje eu vejo a fluidez dessa movimentação. Já percebia a respiração. Já percebia o estreitamento da bacia. Justamente essa mobilidade do corpo. E fazendo toda essa movimentação que hoje fizemos, não teve aquele incômodo, aquele travamento do movimento. Hoje não tive dificuldade com a lombar. A fluidez da movimentação através da respiração, do estreitamento da bacia. E no ballet, quando a gente chega na sala de aula, a gente pensa em forçar com brutalidade, mas se a gente pensar em crescer fica melhor. Pra gente hoje isso é uma consciência. É um outro olhar que tenho do meu corpo através dos movimentos executados hoje. Não são movimentos novos, mas estou compreendendo de outra forma. De forma menos desgastante.

La Bayadère: Eu senti fluidez na série do banco e pude perceber que, como algumas coisa já estão automática, eu respirei normalmente, os braços já vão com mais leveza. Eu senti que eu cresci mais ainda do que qualquer outro encontro. Senti que trabalhei mais os ísquios e como consequência eu cresci mais. As pernas também, cada vez mais leves. Sinto que consigo contrair muito mais o abdômen. Eu até fazia abdominal em casa, mas às vezes era só aquela forcinha, mas agora parece que é uma força muito maior com isso as pernas ficam mais leves. As séries que a gente faz em pé, nos joelhos e nos tornozelos eu penso muito na flexibilidade do joelho, porque a gente sobrecarrega tanto, e a gente pode criar uma amplitude do movimento, de mexer eles mais. Sinto que eles ficam mais lubrificados. E quando faço esses exercícios lembro o que meu pai me ensinou, porque ele fazia *karaté*, e ele me ensinou a fazer isso. Ele conta que os amigos dele, mais velhos, não conseguia mexer os joelhos. E ele fazia desde sempre, e até hoje, ele já tem quase 60 anos e ele ainda faz esses movimentos do joelho. E as séries do chão, hoje eu compreendi melhor. Pude trabalhar melhor a parte de cima do peito. Quando a senhora fez em mim, com o toque, entendi que não era só o pescoço que tinha que levantar, mas tudo isso aqui, toda essa parte de cima do corpo. E o pescoço vai por consequência. E foi isso. As séries de abdominais foram super tranquilas. Hoje eu não senti dor, senti força. Não senti incômodo na coluna. Não senti incômodo nenhum na aula de hoje.

O Corsário: Na aula de hoje, gostei bastante de fazer de novo a automassagem porque relaxa bastante e deixa o corpo relaxado. Mas hoje, diferente do primeiro encontro, eu não senti tanta vontade de dormir, me deixou mais disposto pra fazer as outras atividades. A nossa sequencia parece que está mais fácil, a gente faz bem mais fluido. A respiração está bem fluida. Respirar. Alongar. Já está no corpo. Foram boas as correções da ponte. A Raymonda me ajudou bastante. Sei que tenho esse desvio na coluna e melhorou. As abdominais sempre, hoje foram até mais fácil.

Investigadora: No encontro passado, no seu depoimento, você evidenciou muito que sentias dores e que te sentiste em uma academia. E hoje?

O Corsário: Hoje, não sei se fizemos menos sequencias com os braços, mas não senti dor, nem os braços pesados. Dores só no posterior da perna por conta dos meus encurtamentos, mas hoje, com as suas correções, eu não senti tanta dor. Só uma leve dor por conta do trabalho.

Raymonda: Hoje estou que nem o Corsário ontem. Estou muito cansada. Como começaram as aulas na escola onde trabalho. E eu cuido de crianças. Aí já amanheci com dor aqui no braço até o pescoço. Hoje quando fui trabalhar toda vez que tem uma criança chorando eu tenho que me abaixar pra pegar a criança e ficar com ela no colo. Então é por isso. E hoje, com a automassagem, senti vontade de dormir (risos). Mas foi tranquilo esse primeiro momento. Hoje, como eu já entendi melhor o abdômen, os ísquios, eu comecei a olhar mais pra coluna, entender o “sorriso” da clavícula. Apesar de estar com dor no braço no exercício do gato, foi legal fazer com o colega, porque alongou bem a coluna e eu não senti dor no braço. E estava pensando o que a La Bayadère falou, eu já tive problema joelho quando eu fazia ginástica rítmica e na fisioterapia a gente fazia muita coisa com o joelho, e os movimentos que fizemos hoje são muito importantes pra não ter lesão. Acho muito bom esse exercício, a gente deveria sempre fazer. E no banco, os exercícios de torção com os braços abertos, um pra cima e outro pra baixo. Eu não sei por que, eu tenho um problema para o lado esquerdo. Eu sinto que as minhas costelas entram e sinto incômodo. Horrível (risos). Mas assim, em relação aos outros dias, hoje, esse incômodo aconteceu uma vez. Mas antes era pior. Assim, eu tô assim, tô feliz. Estou sentindo alguns benefícios.

Sylvia: Bom, hoje estou igual a Raymonda: cansada. Porque voltei a trabalhar. Mas o que é mais engraçado que quando a gente esta fazendo o Gyrokinesis a gente não sente esse cansaço, sente o corpo leve, parece que não estamos fazendo muito esforço. Mas quando termina eu sei que aquela cansaço não é da aula, mas do dia a dia. Nessa parte aqui, do gato, eu senti muito a ativação do peito. Parecia que abria. Ainda tenho dificuldade, mas com os toques deu pra perceber onde eu tenho que trabalhar, puxar mais. Com o toque de hoje melhorou bastante essa compreensão. O toque ajuda.

9º Encontro (2016, fevereiro 11)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Criar espaço entre as articulações ósseas.

Princípios do método Gyrokinesis: O movimento deve ser executado com a plena capacidade estrutural do indivíduo, tal como o ato de bocejar.

Conceitos do método Gyrokinesis: 5ª linha e *Scooping*.

Carmen: Eu senti dificuldade mais na compreensão da 5ª linha, é todo um trabalho diferente. Mas nos outros exercícios o corpo já responde melhor, penso nos pontos já estudados. Isso eu achei mais fácil. Sinto que melhorei com as conexões dos ísquios.

La Sylphide: Hoje eu senti dificuldade. Não sei se porque o meu organismo esta em outro momento. Coisas de mulher. (risos) Estou sentindo dificuldades em tudo que faço. Apesar de que senti dificuldade no banco. Senti dificuldades. O corpo hoje não está legal. Mas em compensação, estou sentindo uma certa melhora nas coisa que estou fazendo. Parece que hoje estou me concentrando além do normal. Senti que o que tentei fazer hoje, teve qualidade. Também queria falar que hoje eu senti a diferença de fazer o movimento com a 5ª linha e sem ela. Hoje eu senti um alongamento interno, parece que deu uma qualidade a mais. Pensei a vida toda no *flex* pelos dedos, e não calcanhar. E com o trabalho de espaço articular, foi outra coisa. Senti um alongamento todo por dentro. É outra qualidade de movimento. As aulas de ballet mudaram, porque a consciência mudou do movimento. Um corpo alongado, um espaçamento das vértebras. De uma semana pra outra as coisas mudaram. A consciência corporal pra todas as partes da vida. Até em casa. Na hora de dormir.

Apollo: Eu me senti muito bem agora, porque eu consegui trabalhar todos os princípios estudados até agora. Como ela falou, quando o colega puxa, tu sentes já o espaço articular. Pra mim foi muito bom porque consegui trabalhar o conjunto em si. No ballet a gente tem que crescer, mas a gente não pensa em abrir essas articulações do ombro, por exemplo. E tudo isso do gyro esta presente no ballet. É só parar e pensar um pouco.

Spartacus: E aqui no gyro, com essas movimentações a gente percebe a amplitude de poder ir cada vez mais. De poder ir além. E justamente a questão do toque é essencial. Uma coisa é só falar: “fulano faz isso, fulano faz

aquilo". Mas quando você vai lá com seu aluno, através do toque, dá a percepção para que o aluno se corrija. Esse é o caminho. É todo um conjunto. O braço parece que toca lá na parede.

Paquita: Eu achei que na aula de hoje, estou bastante desconcentrada, eu acho que o trabalho da 5ª linha foi muito legal para pensar o *flex* pelo calcanhar. E na hora de colocar os dois dedos no pé, eu prestei atenção que compenso mais para um lado que para o outro. E fiquei pensando que no *ballet*, ao fazer meia ponta eu também faço isso. Agora irei me conscientizar mais pra equilibrar isso e fazer força igual. No exercício com o colega, é muito bom pra sentir a intenção do movimento, de criar espaço articular e trabalhar a questão das forças opostas. Com isso parece que a gente cresce.

Giselle: Eu também senti muita dificuldade hoje. Mas, por exemplo, quando a gente vai fazer um exercício a gente pensa, nos ísquios, respiração e é difícil ligar isso tudo ao mesmo tempo. Senti dificuldade por isso.

Talismã: O que eu senti mais foi a respiração. Também quando eu penso nos ísquios conectados nas *waves*, isso me ajuda a trabalhar o abdômen no retorno. E no final percebi meu corpo espreguiçando quando fiz a esfinge. Isso é algo que posso usar nas aulas do balé. De repente do *rond jambe*. Os professores de balé falam só pra crescer para cima, mas esquece que pra baixo também ajuda no crescimento. Talvez isso possa influenciar no meu equilíbrio. Porque eu só penso pra cima. E a gente acaba esquecendo das forças opostas.

Sylvia: Cada vez mais está ficando bem compreensivo a questão do espaçamento articular. Estou compreendo bastante. E hoje, com a questão da 5ª linha, ajudou, porque a gente pensa nessa linha. E essa linha parece um arame que entra e te ajuda a pensar pra cima. Quando se usa as forças opostas, ela ajuda a pensar que tem um arame aqui dentro que vai puxando para um lado e para o outro lado. Então, foi bastante legal essa parte porque está ajudando a compreender mais ainda. Aquela questão que estou sempre falando de agregar as informações e uma está ajudando a outra a amadurecer mais os movimentos. Eu senti muito hoje foi a musculatura posterior da perna em todos os movimentos, desde dali da parede, ao trabalhar a 5ª linha, até o final essa musculatura senti que foi bem ativada, trabalhada. Senti muito mais ela, em relação aos outros que já foram feitos.

Raymonda: Bem, no exercício da 5ª linha logo no início, o que eu senti mesmo, foi na hora que vai esticando a perna pelo calcanhar, eu senti a pressão da mão do Corsário no meu calcanhar, mas ao menos tempo parecia que eu estava sem perna. Senti mesmo alongada, mas não de uma maneira dolorida. Mas eu fiquei meio triste nesse exercício porque eu percebo que a gente coloca força, ou não proporciona o peso, e isso deve acontecer nas aulas de técnica de dança clássica. Quando o Corsário estava pegando aqui, com os dois dedos, eu estava forçando mais para um lado que para o outro, então eu acho que isso, lá na hora que estou dançando devo fazer isso e isso me prejudica.

Investigadora: Mas não é pra ficar triste (risos). É pra se conhecer e a partir desse conhecimento proporcionar mudanças.

Raymonda: Eu vi que é muito torto (risos). Na hora de voltar também o meu joelho queria ir para o lado e não mantinha o alinhamento. Mas foi bom perceber isso. Porque eu posso trabalhar isso e assim melhorar a dança. E estava lembrando da esfinge que uma vez, acho que foi até numa aula da tia Vera que a gente ia fazer uma *penché*, e eu sempre ficava caindo, e ela falou que o peso da minha perna estava vencendo o do tronco. E ela disse que o importante não era a altura, mas pensar que alguém está puxando a minha perna e ela pegou no meu pé, e aí ficou as forças contrárias e eu fiquei no equilíbrio tranquilamente. E pensei como a gente fica esquecendo das coisas (risos). Esse movimento, as series no chão, *waves* e pulsações, eu senti que normalmente, quando vou alongar eu sinto dor, e aqui não, porque fiquei pensando nos movimentos dos ísquios, da coluna e vi que fui mais que o costume. Não senti dor nenhuma. E fui além do que vou normalmente. E fiquei pensando porque não usava isso antes? Estaria sofrendo bem menos nas aulas! E eu gostei muito. Achei muito bom. Outra coisa que ficou da aula passada foi em relação das escápulas, como eu já compreendi melhor minha postura mudou, a postura de sentar.

La Bayadère: No começo da aula que a gente estava na parede e tinha que colocar a mão no calcanhar e empurrar, eu percebi o que era realmente o *flex*, porque eu fiz e percebi que estava diferente do que eu fazia antes. Eu não sei como eu fazia antes, mas eu não fazia do jeito que comecei a fazer, assim, empurrando o calcanhar, empurrando o calcanhar. E o toque do colega ajudou bastante. E como isso foi no começo da aula, eu fiz toda aula pensando no calcanhar. E a parte do banquinho eu consegui pensar em tudo. Nos ísquios, no

espaço e pensei muito nas escápulas, porque lembrei da aula passada também. Então, pensei nas escápulas, nos ombros e as forças opostas, tanto que senti que sai do banquinho já assim, super crescida. E as partes que a gente fez em dupla no chão, todos os movimentos, diamante, da perna, eu pensei muito no peito, nas clavículas e nas escápulas. Eu pensei muito. E aí quando a gente acabou esses exercícios senti a lombar, aí a gente deitou no chão, e senti a lombar fora do chão. Tentei contrair o abdômen. Aí a esfinge força mais, e quando foi a abdominal forcei bastante pra alongar e assim senti menos desconforto do que estava sentindo. Mas agora não senti mais.

O Corsário: Hoje foi dia de dificuldades e descobertas. Tive dificuldades em vários movimentos e descobri que sou todo torto (risos). Acho que uma coisa que influenciou muito foi porque hoje vim do trabalho. Foi puxado lá. E fui rápido em casa e já venho correndo pra cá. E não fiquei relaxado na aula como fico nas outras aulas. Como sempre dificuldade nos exercícios que exigem flexibilidade. Eu ainda não consigo sentar direito, até que a postura melhorou, mas ainda sinto dificuldade. No banco sinto mais fácil os movimentos, eu consigo sentar direito, em cima dos ísquios. No diamante senti dificuldade e o tentei me corrigir e tentar não separar o calcanhar. Eu acho que a 5ª linha eu entendi, mas não sei como trabalhar direito ela. Senti dificuldade de fazer nos movimentos, mas no decorrer dos encontros a gente dá um jeito. Os outros trabalhos foram normais. E acho que foi isso. Acho que hoje foi ruim pra mim porque vim direto do trabalho e não consegui relaxar.

10º Encontro (2016, fevereiro 12)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: Criar espaço entre as articulações ósseas.

Princípios do método Gyrokinesis: A circularidade: o fluxo ininterrupto de um movimento desde o início, incluindo o fim.

Conceitos do método Gyrokinesis: 5ª linha e *Scooping*

Carmen: Eu acho que com a ajuda do colega contribui bastante pra gente ter noção melhor de como executar o movimento. Porque quando fomos depois fazer individualmente já deu pra ter uma sensação diferente. Do alongamento. Quando puxa aqui no quadril, dá pra sentir na hora de fazer as ondas, teve essa diferença. A ajuda do colega é sempre boa pra quando for fazer sozinha a gente pensar: ah, é daquele jeito. A sensação é super diferente. A sensação foi boa. Facilitou na hora de executar os movimentos. Parece que ficou mais fácil de fazer.

La Sylphide: A questão de trabalhar com uma outra pessoa tocando o teu corpo não é comum da gente ter, né? Por causa de alguns princípios, existem até professores que não tocam no aluno. É só a questão do discurso, só falar, e o aluno tentar compreender aquele movimento só a partir da fala do professor. Mas pra mim o toque se torna essencial porque quando você faz isso aqui no meu pé, pegou e puxou, eu senti a intensidade do movimento que tem que ser feito quando eu estiver só. Então o toque do colega já fica no meu corpo. Já tenho a intenção, que não tinha quando estava sozinha. Parece que eu sinto a mão do colega, mesmo fazendo o exercício sozinha. Então, hoje foi super diferente. Não tem muita comparação do que eu estava fazendo. Aliás, a intenção existia, mas a intensidade que não era a mesma. E essa coisa de adquirir espaço articular parece que o meu corpo alcançou a sala toda. Eu sinto que passei por um filtro. Filtrada depois da aula.

La Esmeralda: Eu senti na série da esfinge que parece que entra um ar entre os ossos. Dá uma leveza maior. E nos movimentos no chão, que mexeu o quadril, a diferença é muito grande, espaçamento maior. Eu senti mais facilidade. E tudo que a gente está vivendo aqui tenho colocado nas aulas de técnica de dança clássica. A parte da respiração que era minha maior dificuldade eu já consigo fazer melhor. As abdominais parecem que trabalham mais quando associados com a respiração.

O Corsário: Hoje eu tive um acessório novo, a almofada. Eu senti que foi bem mais fácil, mas tive a impressão que não estava me alongando direito, não estava me forçando. Mas acho que não é esse o objetivo de sentir dor. Mas ficou mais fácil. Outra coisa, no banco está bem fácil, já gravei as séries, faço de olhos fechados porque a sensação é boa. A posição do diamante, eu já estou entendendo melhor. Já não fiquei forçando tanto o pé. Foi mais fácil. Estou sentindo meu corpo mais alongado, os espaçamentos maiores. Como tinha muita massa muscular, eu tinha dificuldade na movimentação do braço, e hoje em dia estou sentindo maior mobilidade. Hoje foi puxado (risos). E foi isso.

La Bayadère: Hoje cheguei com muita dor porque a gente ensaiou muito nesse final de semana. Foi muito, muito, muito puxado. E eu estou com esses músculos dos ombros, das costas, o abdômen, as pernas tudo doendo. E os exercícios do banco, eu tive muita dificuldade de alongar. E fui adaptando algumas coisas. E por isso a respiração está muito rápida, isso foi no banco. Quando a gente foi para o chão tive dificuldade em abrir o peito, alongar, mas foi só hoje, porque aula passada eu senti muito alongada saí assim, toda pra cima. Mas hoje estou muito cansada. Uma coisa que gostei muito da aula de hoje, foram os exercícios que trabalhou a articulação coxo-femural. Porque tem alguns movimentos da dança que essa parte estala muito, às vezes só de esticar. E quando a gente fez pensando em espaço articular, eu não senti estalar. E vi que é assim que preciso trabalhar na dança. Esse estalo parece que está arrastando os ossos. E com espaço articular não estalou. Por isso eu gostei. A parte dos abdominais, eu levantei bastante a perna por que estou cansada. E tentei forçar bastante a lombar. Do início ao fim eu terminei ofegante, e foi isso.

Raymonda: Bem, hoje eu estou muito cansada. Este final tiveram muitas festas, e como eu sou muito agitada eu não dormi direito essa noite. E tem o meu trabalho com as crianças e fico com um pouco de dor. Mas hoje na aula eu não senti não. Só no banco, eu sinto dificuldade de alongar as pernas e movimentar a coluna. Nas espirais eu não senti mais o incômodo. Sobre o espaço articular, eu adoro quando estamos em posição de diamante. No encontro passado eu senti um desconforto aqui, mas hoje o trabalho foi diferente, foi bem confortável. Já o movimento novo, o *hip knee molization* eu tenho um hábito de estalar a minha perna, aqui no quadril, e quando não estala dói. E quando estávamos fazendo eu fiquei com aquela agonia porque não estava estalando. Mas depois começou a estalar tudo. (risos). Mas foi bom, gostei bastante. Outro que gostei muito eu não sinto a dor insuportável de um alongamento. Parece que não sinto nada, e o meu corpo está indo muito além do que estou acostumada. As sensações foram muito boas. Nos abdominais acho que fui gananciosa. Forcei bastante. E agora estou sentindo bastante agora.

Sylvia: Eu senti desde o início da aula uma queimação no corpo todo. Parece que o corpo todo está no pique da abdominal. Essa sensação é algo positivo. Eu me sinto bem. Como se toda a minha musculatura estivesse ativada e trabalhando ao mesmo tempo e por completo. Na esfoliação eu senti a minha pele bem macia. Quando passava a mão no braço eu sentia uma suavidade. E eu senti, que parece que, não sei se é a força ou é a toalha, parece que ativa de forma mais interna, penetra nos poros da pele. Sobre o *scooping*, eu já compreendi bem aqui no diamante, nas outras posições ainda não compreendi. Sobre o espaço articular, eu não sei se eu já vi em algum lugar como imagem dessa articulação, ou se é por eu senti e compreender o movimento, eu acabo fazendo um filme na minha mente. É um filme que vem. Toda vez que tu passas esse trabalho de articulação do quadril eu sinto a movimentação bem clara, bem sensível. Eu sinto na minha mente que eu ganho uma espaço maior nessa articulação. O *hip knee* foi novo, e consegui compreender essa articulação do quadril.

11º Encontro (2016, fevereiro 16)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: A intenção é a força motriz e a visão guia o movimento.

Princípios do método Gyrokinesis: Quanto mais clara e direcionada for a intenção, mais facilmente se chegará aos resultados desejados.

Giselle: Bem, nesse final agora eu senti algo muito estranho. (risos). Uma sensação que nunca havia sentido antes. Eu senti todo o meu corpo. A minha pulsação, o batimento cardíaco, a minha respiração. Tudo fluía. E geralmente eu sinto essas coisas quando estou muito cansada, quando meu coração está acelerado. Mas agora não. Estava relaxada. Experiência interessante.

Investigadora: E sobre o olhar? Percebeste o que com essa abordagem do olhar? Como foram os movimentos?

Giselle: Eu senti bastante diferença na cabeça. Porque quando eu não presto atenção no meu olhar, a minha cabeça fica pesada, eu a sobrecarrego. E quando eu foco o meu olhar no movimento que estou fazendo a cabeça fica menos solta. Eu consigo controlar melhor a cabeça.

Paqueta: Eu acho que a questão do olhar, eu percebi que os meus movimentos tiveram mais amplitude. Parece que quando usei o olhar foi mais, entendeu? Então os movimentos tornaram maiores. O olhar me deu também uma certa segurança na realização dos movimentos de arcos.

La Sylphide: Os pontos são gradativos, né? Jamais a senhora iria passar o olhar na primeira aula. Mesmo porque tem a necessidade de prestar a atenção para o professor pra entender a movimentação. Então a diferença também está nisso, porque no início das aulas, eu pelo menos, prestava atenção no que é mais visível pra poder entender a movimentação, por onde ela passava. Então, o meu olhar estava no meio. Prestando atenção no que o professor estava falando. Aí, depois de todas as relações, os pontos e princípios até chegar na visão, quando a gente coloca ela nos exercícios já muda. Porque a atenção muda da visão para audição e aí sim a gente trabalha mais pela intenção do movimento. Acho que era isso que estava faltando: o olhar e a intenção. Acho que era isso que estava sentindo falta. Por mais que fosse falado, orientado, mas eu queria estar prestando atenção no que estava sendo feito através do olhar na professora. E agora as coisas estão ficando orgânicas. E foi muito fluido as espirais no banco. Um ponto que gostaria de falar é sobre a questão do respirar e quando libera. Por exemplo, no chão, quando estávamos fazendo a esfinge, eu percebi, desde na primeira aula, que quando fala assim: “respira”, “solta o ar”, “cresce o corpo, e de tanto crescer ele vai subindo”. Isso, é engraçado, desde da primeira aula ficou claro. Eu senti o corpo fazendo, parece uma alavanca. Não que eu estivesse forçando, mas é o corpo pegando outra dimensão. E hoje eu percebi no banquinho, nas torções, eu respirei, e quando eu soltei o ar o corpo vai na torção. Vai embora sem precisar fazer grandes esforços. Entendeu? Isso que eu achei muito bacana. Eu consegui sentir isso. Que não é uma força física. Eu não estou forçando. É a respiração. Que quando eu solto, o corpo está alongando, e o movimento surge. Acontece. Isso eu achei super top. (risos). E a questão do olhar era o que estava faltando pra mim. Pra compreender um exercício de qualidade para o meu corpo e com isso a sensação de bem estar.

Carmen: Assim, a questão do olhar, percebi que o olhar é fundamental em todos os movimentos. Por exemplo, eu, antes de participar desse projeto, em todas as aulas eu focava o olhar no espelho. Faço as coisas e fico olhando para o espelho e a gente não consegue se sentir. Mas quando a gente olha para outros cantos, pensa mais no olhar a gente consegue sentir mais o movimento. Sentir o nosso corpo. Acho que isso é muito bom para o *ballet*. Tanto é que os professores às vezes brigam com a gente: “tu não vais ter espelho no dia da apresentação, então pare de olhar para o espelho.” Então, assim, questão de giros também, se a gente não marcar nosso olhar num ponto a gente pode ficar tonto. Então eu acho que tudo isso é muito fundamental o olhar para sentir mais o corpo e essas coisas.

Don Quixote: O olhar guia o movimento. Percebi muito bem isso no movimento da canoa. É como se o olhar me levasse a executar o movimento. Tipo, se eu olhar para o lado, eu vou para o lado. Se olhar pra frente, eu vou pra frente. É como se o olhar levasse para o movimento. Esse trabalho de respiração, também ajuda bastante pra gente que é bailarino, ou quem é ator também. Eu li uma vez que o trabalho de respiração melhora a circulação sanguínea, não sei se é verdade, mas acho que sim. Eu amei fazer essa aula. Eu defini a aula hoje em duas palavras: conforto e alívio. Porque a gente faz o movimento confortável sem se machucar, sem colocar tensão no movimento e logo após o movimento a gente sente um alívio imediato. E quando a gente coloca o olhar, a gente consegue ver a qualidade do movimento.

O Corsário: A intenção sempre existiu nos movimentos, mas com o foco no olhar, a intenção foi maior. Como cheguei atrasado, cheguei com a respiração ofegante, o coração acelerado. E respirei pra entrar no clima da aula. Tem algumas aulas que estamos trabalhando o espaçamento. E eu estou sentindo bastante. Cada aula que passa eu consigo focar nisso, porque eu acho que ajuda bastante. E esse aqui de movimentar a região pélvica é ótimo. Estou sentindo que estou trabalhando tudo que a professora fala. E eu sinto melhorias depois. O abdominal hoje forçou bastante, mas foi mais relaxante do que aula anterior.

Investigadora: Com a aula, ou com as aulas, você consegue perceber melhor o teu corpo? E os limites dele?

O Corsário: Sim, limites eu percebo bem. São bem evidentes, mas eu sinto que estou indo além dos meus limites durante as aulas. Consigo ir mais do que conseguia ir normalmente. Porque tanto nas aulas de técnica de dança clássica ou em outras coisas que eu faço, eu sempre estou muito tenso. O meu corpo é bem rígido. E no Gyrokinesis não. Eu respiro. Como se estivesse numa aula de yoga. É bem gostoso fazer a aula. E foi isso.

Raymonda: Sobre o olhar. Bem logo quando você falou sobre o olhar, e fui fazer o *arch*, eu tive a sensação como se estivesse a mão de alguém guiando o movimento aqui pela minha cabeça. Foi bem legal. Senti bem alongado mesmo. Deu pra entender melhor. Tinha a sensação de subir, de crescer, pra depois fazer o arco. No exercício de pulsações e das *waves* no chão, sinto que cada vez eu vou mais. Mas no *hip knee mobilization*, senti um pouco de dor no meu joelho operado. Antes, quando eu alongava muito, ele saía do lugar, e tive que

fazer um reforço muscular. E senti um pouco de dor agora. Mas foi só isso. Eu não sei, eu não estou cansada, mas estou com o corpo preguiçoso, e nem forcei tanto hoje na aula. É isso.

La Bayadère: Hoje, com o olhar como intenção do movimento eu não senti tanta diferença das outras aulas, porque desde o começo a senhora já falava e eu já fazia isso. Principalmente de se esticar, se alongar. Ter a intenção de ir longe, querer tocar em algo longe. Desde o começo eu já fazia assim, e o olhar só ajudou essa intenção. O que eu senti mais, do olhar, que não tinha das outras aulas, é que a gente não fica movendo muito a cervical. O direcionamento do olhar ajudou a não sobrecarregar a cervical. Mas assim, de modo geral, eu já fazia assim. Nos outros movimentos pensei sempre em alongar a lombar, principalmente deitado. Até na esfinge eu forço o bumbum pra baixo pra não arquear demais a lombar. Penso muito na lombar no chão e até nos abdominais. Nos exercícios que a gente trabalha o espaço articular, eu gosto muito também porque eu sinto as articulações coxofemural.

Sylvia: Bem, eu tenho sentindo bastante a estrutura óssea do meu corpo. E assim como ela falou da intenção, desde a primeira aula também eu estava fazendo. Mas o olhar dá uma força a mais. Eu senti que com o olhar a intenção é maior. E comecei a comparar a intenção que eu usava no início dos encontros e quando coloquei o olhar. E hoje a força foi maior. O olhar parece que te dar uma força pra ir mais longe, mais alto, mais curvado. Percebi essa diferença quando coloquei o olhar. Percebi também que trabalhou bastante a minha musculatura posterior da perna principalmente no *eggs shape*. E cada vez mais eu sinto que eu vou além. E a cada dia a dor é menor. Outro corpo.

Talismã: Hoje o que eu notei bastante foram os limites. A gente sente que pode ir um pouco mais quando acompanha o olhar. Isso está muito atrelado também com a intenção, como os colegas falaram. Mas pra mim, o olhar complementa a intenção. Porque quando a gente tem a intenção, automaticamente o olhar vai junto. Então acho que complementa um pouco a intenção. E eu percebi como às vezes a gente não dá tanta importância para essas coisas que parecem pequenas, mas que fazem muita diferença na hora que a gente dança. Geralmente quando a gente está dançando a gente pensa muito no movimento. A gente foca em outras coisas. E outras partes, que parecem pequenas e que poderiam ajudar a gente acaba esquecendo, como o olhar. Pensei nisso, por exemplo nas aulas de técnica de dança clássica, estamos muitos focados em fazer os movimentos e não prestamos atenção em tudo aquilo que faz parte do processo pra poder chegar naquela movimento. Hoje já percebo os passos do *ballet*, depois desse contato com o Gyrokinesis, eu passei a valorizar muito mais o caminho que nos faz chegar nos passos, nos movimentos. E isso é muito importante, porque nós não vamos conseguir fazer um passo com excelência se a gente não souber como chegar lá. E o Gyrokinesis trouxe muito isso. Outra coisa que parece pequena, mas não é, é a respiração. Porque sem respiração a gente não vive. Então a gente deveria prestar atenção nisso, nessas coisas, todos os dias. Não só no balé, mas o tempo todo, porque é o nosso corpo. O corpo é o mesmo. E a gente não presta atenção nessas coisas, mas está tudo conectado, a gente deveria usar o nosso corpo a nosso favor. E a gente acaba não aproveitando tudo aquilo que ele pode trazer de benefício. E uma outra coisa que observo é o quanto a gente não tem consciência desse corpo. E isso é porque às vezes a gente se foca só em uma coisa, só na técnica, só no movimento. A gente esquece do resto. E é muito difícil conectar tudo ao mesmo tempo. E eu acho que se a gente trabalhar bastante a gente consegue perceber o nosso corpo um pouco mais, e o método Gyrokinesis me trouxe isso.

12º Encontro (2016, fevereiro 18)

Pontos de Atenção do método Gyrokinesis: A intenção é a força motriz e a visão guia o movimento.

Princípios do método Gyrokinesis: O músculo da inteligência, a intuição e a percepção; O ato de se exercitar pode e deve ser uma experiência criativa e prazerosa.

La Sylphide: Na aula de hoje, como eu falei na aula passada, o que mais me impressionou foi referente a visão. Querendo ou não ela fechou pra mim, eu nem sabia que ia fechar o ciclo de atividade, de conceitos, de princípios do gyro. E hoje, quando eu cheguei já havia iniciada a aula, mas eu tentei não olhar a movimentação. Tentei lembrar da visão. E eu consegui associar todos os movimentos, porque eu já estou com uma memória do corpo. Já está codificando as coisas. Então eu tentei fazer com que o meu olhar fosse direcionado para isso. E de fato eu me enxerguei fazendo as movimentações. Eu não quis só copiar. Eu não quis só pensar em respiração. Foi

tudo acontecendo. Sempre me preocupando com a visão. Como os demais pontos nós estávamos trabalhando bem nos outros encontros, agora eles estão bem incorporados. Parece que o corpo já está se acostumando com a sequência do banquinho, com as seqüências das abdominais, com as seqüências do solo.

Giselle: Eu senti a mesma sensação do encontro passado, do controle da cabeça através do uso da visão. Outra coisa que percebi também foi sobre a clavícula. Do sorriso. Porque eu sentia que o movimento estava errado, e quando comecei a pensar no sorriso, senti mais o meu abdômen e um alongamento na região lombar. Porque antes eu fazia o *curl* e o meu ombro vinha junto se fechando, e depois que tu falaste sobre o sorriso da clavícula eu comecei a concentrar a minha atenção no *seead center* e que isso provoca um alongamento na lombar.

Don Quixote: Eu me concentrei muito mais hoje que nas aulas passadas. Em todos os movimentos. Eu procurei priorizar a questão do olhar. Procurei fazer isso em todos os exercícios.

Carmen: Hoje a aula pra mim foi bem melhor. Pois como a gente tem praticado os mesmos exercícios, eu senti que o meu corpo estava mais adaptado. Até a questão do olhar, a respiração, eu consegui movimentar as pernas do banquinho melhor. E uma coisa que eu gostei muito da aula de hoje foi a série do gato, que primeiro fizemos sozinhos e depois em dupla. Eu gostei muito porque, apesar do exercício ser o mesmo, mas quando a gente está com alguém e toca, a gente sente uma sensação totalmente diferente. O Apollo passou a mão pela minha costa e eu fui me alongando, parecia que alguém me puxava pra frente, assim, foi muito, muito diferente.

Apollo: Realmente sobre o gatinho, é muito bom, a gente sente como alguém te puxasse pra frente, e a sensação é diferente quando estamos fazendo sozinhos ou em dupla. Porque a gente esquece de se alongar e não trabalha direito a coluna, e com o trabalho em dupla essa percepção fica melhor.

Spartacus: A intensidade e a fluência dos movimentos trás mobilidade para o corpo. As sensações são diferentes. São boas. E de fato, sobre os toques, ajuda muito pra perceber se está correto. O toque é essencial. A gente sente a intensidade do toque contribuindo para a movimentação. No decorrer de todas as aulas, quando teve o trabalho em dupla, a movimentação passa a ser diferente. Sobre a respiração, como é importante. A gente vê nas academias. Não tem respiração.

Raymonda: Vou falar sobre os movimentos. Por exemplo, depois que eu pensei em alongar pra ficar em equilíbrio na meia ponta, ontem, eu fiquei tentando em casa. Só não encontrei esse equilíbrio quando é só em uma perna de base. E na aula que fiz de balé, no curso, na perna da barra e no *rond jambe en l'air*, eu não senti dor, foi super tranquilo. O *en l'air*, eu já gostava, mas apreço que ficou mais prazeroso. No alongamento, eu cheguei, senti, comecei a respirar, foi bem melhor. E hoje, durante a aula de Gyrokinesis pensei muito no alongar da coluna, do equilíbrio de forças opostas. E fiquei pensando nas massagens, porque a massagem, que eu aprendi, que antes de um trabalho, a gente não pode alongar muito. Até no ballet, logo de início a gente não pode alongar, a gente tem que primeiro aquecer. Mas como fazer esse aquecer? Porque se você for correr, ou pular de uma certa maneira está forçando, e também tem um alongamento pra preparar e eu ficava pensando nisso. E fiquei pensando que talvez a automassagem contribua pra esse aquecimento sem que machuque as estruturas.

Sylvia: Hoje foi o completão. Tudo do gyro. E veio só confirmar tudo que eu vinha sentindo desde do primeiro encontro, a sensação de que cada encontro está sendo somado, mais uma ativação, um corpo integral. O corpo se movimentando como um todo. A sensação de que eu preciso da respiração. Preciso ativar um músculo, pra elevar o olhar pra realizar um movimento. Então hoje eu já vi um encontro completo, com movimentos bem mais fluidos. Então, essa sensação que estava tendo desde o primeiro encontro, e hoje veio só confirmar realmente estava caminhando para essa proposta.

Talismã: Hoje o encontro não foi focado especificamente em um dos princípios do gyro. Tudo foi realizado de forma bem fluída para que fossemos atrelando no decorrer dos exercícios cada aprendizagem que recebemos ao longo de todos os encontros. Bom, algo que eu consigo notar bastante no gyro é como o corpo fica relaxado. Isso é algo que automaticamente alivia o estresse e tantas outras “doenças” da modernidade, que são causadas muito das vezes por conta do nosso psicológico.

Sequências de Barra analisadas: *Pliés; Battements tendus; Battements glissé*

Depoimento após a execução do Plié lado direito

Investigadora: Quem fez esta sequência aplicando um dos princípios, conceitos ou pontos de atenção do Gyrokinesis estudados anteriormente?

O Corsário: Fiz a conexão dos dois.

Investigadora: Em qual momento? É possível identificar?

O Corsário: Eu cheguei usar o estreitamento da pelve no *grandplié*, mais na hora da subida. Isso na primeira posição, que foi quando eu lembrei. Depois, acho que ficou automático. Fui fazendo sem pensar muito em realmente fazer.

Investigadora: Somente no *grandplié*? Ou no *demi* também?

O Corsário: Acho que foi mais no *grand*.

Investigadora: Ok. Raymonda, utilizaste um desses princípios estudados?

Raymonda: Também fiz o estreitamento no *grandplié*. Acho que tempo todo. Até no *rise*. E aqui, eu pensei em crescer a coluna, esse espaço articular e ao mesmo tempo as forças opostas para me manter no equilíbrio. No *port de bras* para o lado, também pensei em crescer, criar espaço articular, e de tanto crescer, curvar.

La Bayadère: Eu usei a visão guia o movimento nos *port de bras*, e também criei espaço articular principalmente *port de bras* para o lado e no *rises*.

Sylvia: Também utilizei a aproximação dos ísquios no *demiplié*, mas na segunda posição (*risos*), na subida foi naturalmente. Depois não lembrei mais de nada, pensei só em realizar a sequência mesmo.

Investigadora: Ok, vamos fazer para o lado esquerdo. Aproveitem pra rever essas sensações, ou descobrir novas.

Depoimentos após a realização da sequência de tendu lado direito.

Investigadora: Então, como foi o *battement tendu*? Foi possível entrelaçar algum princípio nessa execução?

O Corsário: Lembrei da respiração. Acho que foi o que ficou mais evidente.

Raymonda: Somente a visão guia o movimento e isso somente no *port de bras*.

La Bayadère: Somente da respiração (*risos*)

Sylvia: Pensei nas forças opostas, principalmente no momento do retorno da perna para a 5ª posição.

Depoimentos após a realização da sequência de tendu lado esquerdo.

Investigadora: Então, como foi agora? Foi algo diferente?

O Corsário: Continuei só na respiração. Foi legal!

Sylvia: Preferi enfatizar o que senti do outro lado. Forças opostas e com isso espaço articular.

La Bayadère: Foi diferente agora. Pensei em dar espaço articular para dar espaço pra fechar a minha perna em 5ª. A sensação é que a perna estava mais *en dehor*.

Raymonda: Eu não sei exatamente o que eu pensei, mas senti a parte de cima do meu corpo mais leve, menos tenso, geralmente os meus braços são tensos. Acho que criei espaço articular aqui nas vértebras, acho que isso me deu essa leveza de braços e também das pernas.

Foi ensinada a sequencia Glissé, e solicitada a execução para os dois lados.

Investigadora: Então como foi agora?

O Corsário: Só pensei em gravar a sequencia.

Raymonda: Pensei também na sequencia e no estreitamento da pelve.

La Bayadere: Para o lado direito eu tentei gravar a sequencia. Para o lado esquerdo ainda pensei um pouquinho em crescer pra dar espaço. Mas é muito rápida a sequencia.

Sylvia: Eu senti uma leveza, bastante, na hora de fechar a 5ª com o demiplié. Nos movimentos com as pernas pensei mesmo nas forças opostas pra deixar a perna leve.

Em seguida foram realizado os exercícios: foundu à terre

O Corsário: Pensei em alongar o máximo, ou seja, pensei em forças opostas e espaço articular, e também respiração. Não fiz a respiração do gyro hoo-ra, mas estava respirando.

Raymonda: Pensei em espaço articular mais no momento que se estica as duas pernas, principalmente na articulação coxo-femural. E não senti tanto o peso da perna. Estive concentrada mesmo só no quadril.

La Bayadere: Eu percebi que não respirei. Eu pensei mesmo em crescer. Eu acho que quando a perna fica *en l'air* é mais fácil pensar em espaço articular. Pensei também em criar espaço principalmente na região do pescoço, da coluna toda. O que ficou mais presente mesmo foi o espaço articular.

Sylvia: Bem, continuo nas forças opostas, e acho que o trabalho à terre ajuda mais a pensar no espaço articular da coluna e me senti bem em cima da perna, e não transferindo de forma errada o peso na perna que esta fazendo o trabalho. E ao fechar 5ª em demi-pointes na ½ ponta senti muito em dehors daqui da coxa, glúteo. Bem a rotação dessa musculatura, aí eu conectei mais ainda os ísquios, pois me ajudava a subir e a manter o em dehors das pernas.

Depoimento após realização do grand battement.

O Corsário: Foi gostoso. A perna estava leve. Corpo alongado. Foi gostoso fazer.

Raymonda: A perna estava super tranquila. Sem peso. Eu senti bastante o abdômen, acho que é o *seed center*, ombros relaxados Estou bem. (risos)

La Bayadere: Quando a senhora estava demonstrando, eu comecei a pensar o que eu ia usar naquele exercício. Então, na hora de fazer eu contrai o abdômen, aí a perna, no cloche, foi muito tranquila, sem tensão, sem aquele travamento na articulação. A perna fluiu. O que não consegui pensar muito foi nos ísquios. Durante a aula toda eu não pensei neles. Na verdade só no final, pra fazer a pose final. (risos)

Sylvia: Deixei a perna bem leve. Parecia que algo puxava aqui por de trás dela, aí ela era lançada.

Investigadora: Uma pergunta: essas sensações são comuns nas aulas que vocês fazem de dança clássica? É comum sentir isso que vocês estão me dizendo? Ou, hoje esta sendo assim?

O Corsário: Só hoje.

Raymonda: Só hoje, pra mim. Por exemplo, no *grand battement*, geralmente faço com a perna pesada e a coluna ela curva um pouco pra frente, sei que isso é errado. E hoje eu senti minha coluna alongada e a perna leve. Um *en dehors*, um parece o scooping. Eu sempre tive dificuldade perceber meu corpo colocado pra executar os movimentos. Eu sinto que geralmente eu faço muito movimento indevido com a pelve na hora de lançar as pernas, mas hoje sinto um equilíbrio, uma estabilização, e com isso a perna ficou bem mais leve.

Em seguida foram realizadas as sequencias de centro sem paradas para reflexões.

Diálogo coletivo

Raymonda: Eu gostei de ter iniciado a aula com alguns movimentos de gyro, porque eu senti que fortaleceu o meu abdômen, né? Preparou. Teve até alguns exercícios da barra que eu senti bastante. Bem no *plié*, eu pensei em bastante coisa que eu tenho dificuldade, que geralmente os professores costumam falar. Eu estou numa fase que estou com muitas dificuldades de fechar a 5ª posição dos pés. Porque como sempre fui muito magra e agora eu ganhei corpo, coxa e tudo isso, eu não consegui ainda trabalhar e fechar essa 5ª com esse corpo. Antigamente era super fácil pra mim, e hoje em dia em não consigo. É uma dificuldade enorme. Então, hoje, durante a aula eu pensei, assim, quando a gente faz o *plié*, eu fiquei pensando sempre nas forças opostas. Tentei ir sempre ao máximo. Senti que estava trabalhando, mas não senti desconforto. E no momento que subia do *plié*, eu pensei logo em aproximar os ísquios, aí já vem parece que encaixando as coisas. E eu senti que eu estou bem mais alongada que antes. Nas outras aulas de ballet, geralmente fico com as costas doendo, mas hoje não, a postura alongada está tão natural (risos). No *tendu* também fiquei pensando nesses princípios. Mas acho que a partir do *glissé* que começou a complicar um pouquinho, porque a gente pensa nessa força oposta e no estreitamento da pelve e no espaço das articulações, só que o movimento é rápido, e também no gyro, nós trabalhamos muito com os dois pés no chão, e agora o eixo de equilíbrio está só em um pé, e começou a complicar. Mas eu fiquei pensando no espaço articular e do *scooping* e ao mesmo tempo pensar no estreitamento. Parece que quando a gente faz o *en dehors* melhora. No *fondue* também foi a mesma coisa. Logo no começo estava fazendo assim, não estava pensando, mas depois comecei a pensar no espaço articular, não sei se consegui esticar as duas pernas ao mesmo tempo, mas pelo menos eu senti aquele alongar, e não senti nenhuma dor. No *grand battement* também senti a perna super leve, senti o abdômen, mas de uma maneira boa, como se estivesse trabalhando. No centro eu não consegui fazer nada disso (risos). Hoje eu não estou respirando mesmo porque estou com congestão nasal, e no centro, só na hora do *port de bras* é que tem os *temps lié*, tem os *pas de bourrée* que eu pensava sempre nas forças opostas pra alongar. Mas quando fizemos no centro os *battements*, até que no *tendu* foi, mas chegou no *grand battement* eu não consegui, fiz tudo doido, tudo desencaixado, e a perna estava vindo muito pesada. Acho que é porque eu não consegui ajustar o corpo, aquele corpo que eu trabalhei no gyro ainda pra essa base de ficar só em uma perna. Mas foi isso.

O Corsário: Bem hoje que começamos a mesclar o gyro com o ballet e foi muito bom. Acho que a gente tem que fazer, não sei se é a sua ideia, mas acho que temos que fazer todo dia o banquinho antes de começar a aula de ballet, porque foi tudo o que a Raymonda, falou, já deixa a gente todo alongado, o abdômen fica mais preso. Acho que nem me forcei tanto na barra pra me manter esticado, eu já estava com uma postura boa na barra. É, eu não sei por que, mas nessa aula de *ballet* clássico com o Gyrokinesis a gente, não que seja “sem compromisso”, mas a gente não tem aquela tensão, aquela pressão de quando a gente faz as aulas aqui no curso técnico. Em outros lugares. Em que tem que ser a maior perna. Lá em cima. Tem que forçar tanto o pé que dói. Dá câimbra. Eu, aqui, me senti super leve aqui. Eu estava despreocupado. Estava calmo. Estava relaxado. *Fondue*, eu não suporto fazer *fondue*, porque dói muito o meu joelho quando eu faço, mas hoje foi tão bom fazer o *battement fondue à terre*, nossa! Foi ótimo! Parecia que eu estava fazendo uma massagem, sei lá, me senti super bem fazendo esse exercício, por isso que eu pedi pra repetir. E como eu tenho todos esses problemas aqui, nesse corpo, eu não suporto nada que me lembre *adage*, por causa das dificuldades de sustentar a perna, levantar, e o *fondue* é um deles, mas eu me senti tão bem fazendo porque não me preocupei tanto em subir a perna, de deixar lá em cima, eu fiz na minha possibilidade e aí que foi essa sensação muito boa que senti. No *grand battement* é outro que eu me forço tanto que dói, é desprazeroso [sic] fazer nas aulas técnica de dança clássica. Mas aqui foi super tranquilo. Acho que foi a primeira vez que não errei a sequencia. Eu tenho uma dificuldade pra gravar sequencia, mas hoje eu acho que fui até bem. E, no *plié*, eu fiz o estreitamento, tentei lembrar disso, tentei respirar, durante toda a sequencia da barra e no centro. Isso é uma coisa que às vezes a gente tranca a respiração na hora de fazer. Praticamente no *fondue* foi onde eu mais respirei, que consegui me concentrar e fazer tudo com calma. No centro, meu *port de bras* foi bom, muito bom. Eu achei um *port de bras* diferente do que a gente faz com o método Vaganova, mas eu achei ótimo. Tentei respirar também. Mas às vezes a gente esquece de tudo pra tentar gravar a sequencia e não errar, mas eu percebi que aqui a gente não precisa ficar tão preocupado com isso, de não gravar. Se errar errou, tenta respirar e fazer outras coisas, e não ficar preso a isso. Acho que a maior dificuldade foi na hora do *allegro* com os saltos, mas depois, já no final, foi bem melhor. Depois que a gente grava a sequencia, ou não se prende a isso, a gente presta atenção em outras coisas, como fazer um *plié*, a respirar, manter a postura, não abaixar o pescoço. E foi isso, foi ótima a aula. Achei bem menos, bem menos mesmo cansativa que as outras aulas. Quando acabou eu fiquei assim: já acabou? (risos).

Sylvia: Nos exercícios da barra, um ou outro, eu lembrava de alguma ativação que foi feita nos encontros só de gyro. Em outros, eu senti o meu corpo, tipo gritava, quando estava com alguma dificuldade. Ele gritava pedindo uma ativação de determinada musculatura pra facilitar o movimento. Então eu lembrava de alguma ativação do gyro e acabava aplicando. Eu senti muito, na hora dos *pliés*, a ação dos ísquios facilitando o movimento, na descida, na subida. Ficava parecido com uma mola. Leve, bem suave. O olhar facilitava muito a questão de abrir o sorriso da clavícula. Porque eu tenho muita dificuldade no *ballet* a postura, mas quando se leva o olhar, como tu mesmo falaste, fica mais dançante, fica mais suave, fica mais expressivo, tudo isso eu consegui fazer na barra. Mas quando foi para o centro, não sei porque, como diz o meu amigo: é trágico (risos). Não sei porque, eu não consigo aplicar tudo isso no centro. Não consigo lembrar. Não sei se fico preocupada com o movimento, com a sequencia. Mas eu já tenho percebido até nas outras aulas de ballet que eu faço, também, toda vez no centro eu não consigo fazer com qualidade que eu faço na barra. Deixa eu ver o que mais. Nos movimentos eu percebi muito bem o ganho no espaço articular, as forças opostas, foi bem tranquilo mesmo na barra, essa questão. Mesmo eu esquecendo algum movimento em algumas sequencias mas foi tudo bem tranquilo. Agora no centro, eu acho que vai ser o meu maior desafio, de estar levando pra barra para o centro. Agora a pergunta que tu fizeste, se a gente faz isso em outras aulas de dança clássica. Bem, algumas coisas já tenho aplicado, mas parece, que quando estamos fazendo aqui, trás sempre uma lembrança, uma ativação sabe? Um processo contínuo mesmo. E quando a gente vai pra outra aula de ballet eu já estou levando o que a gente vê aqui. Aquilo que a gente faz aqui, já se tornou pra mim natural lá, na outra aula. E quando a gente tem dificuldade de fazer aqui, ou não lembra aqui, pelo menos comigo, passa despercebido. Mas quando eu já estou no natural do gyro, de conectar os ísquios, respirar, tudo, aí já vai naturalmente nas outras aulas. Isso que eu tenho percebido. Tanto é que o professor Jaime tem até falado, porque ele tem cobrado muito da gente na preparação do *Rond de jambe*. Todo mundo tá fazendo curtinho, e também o *pas de bourre*. E ele falou pra mim que eu tenho feito mais alongado. Porque eu tenho usado essa questão, espaço articular, sorriso da clavícula.

La Bayadere: Eu acho que os sentimentos hoje foram muito comuns. Isso tudo que os colegas falaram, eu senti também. Assim começando na barra, assim, como aprendemos as sequencias hoje, a gente ainda fica muito preocupado em fazer a sequencia, de fazer na música, e aí, eu não apliquei tudo, tudo que eu sei, digamos assim. Mas eu lembro que no banquinho foi assim também e que no final conseguimos associar tudo. Eu não consegui lembrar do estreitamento da pelve, o que mais lembrei, assim, foi da respiração, alongamento, dos espaços, e eu me senti bem mais alongada também. E assim, o exercício que eu mais gostei da barra foi o *grand battement*. Porque na frente a minha perna subiu muito mais do que eu pensava que ia subir, por que assim, eu nunca mais tinha feito e a perna foi alta, acho que até mais, eu não sei como eu fazia antes, não lembro assim se ela ia tanto, e eu contraí o abdômen e ela foi, assim sozinha, sem peso. E no centro, comparando, foi assim, como se eu tivesse voltado para o passado, ela estava super pesada, super dura, e aí ela foi bem baixinha. E eu acho que é porque, por conta do equilíbrio, e estar sem apoio. E também no centro a gente deixou um pouco de lado os princípios do gyro. Eu não contraí, não me alonguei. Assim, comparando os dois foram coisas totalmente diferentes. Mas assim, o resto do centro foi meio assim aprendendo. Até a respiração foi esquecida. Mas a barra eu achei ótima. Eu me senti bem mais alongada e respirei bem mais. E foi isso.

14º encontro (2016, fevereiro 25)

Sequencias de Barra analisadas: *Pliés, Battements tendus, Battements glissé.*

Depoimento após realização do exercício plié lado direito

Investigadora: Como foi hoje a realização desta sequencia? O que vocês fizeram?

O Corsário: Eu pensei em respiração, durante todo o exercício. Hoje pensei naquele exercício de dupla que fizemos uma vez, e ajuda a alongar aqui no pescoço. Como geralmente eu tenho mania de ficar olhando pra baixo, eu lembrei desse espaço articular da cervical, tentei ficar bem alongado, ombros para baixo e pescoço alongado. Estou tentando imaginar alguém puxando.

Raymonda: Eu pensei muito no estreitamento da pelve pra ajudar no *en dehor*. E como estava usando muita a respiração no banco, eu tentei fazer aqui tudo respirando também.

La Bayadère: Acho que meio que natural, mas pensei em criar esse espaço articular, a respiração, e como a senhora lembrou, na hora do *grand plie* eu fiz o estreitamento da pelve, eu senti uma diferença muito absurda (risos).

Investigadora Foi? Que tipo de diferença?

La Bayadère: Parece que eu estava, assim, sem fazer força. Eu nem sei dizer. Como se tivesse conectando por dentro de forma circular, e não simplesmente subindo, esticando a perna.

Sylvia: Eu conectei os ísquios. E tentava crescer, dar espaço articular aqui na coluna, principalmente nos *risés*. Era onde ficava mais evidente pra mim.

Talismã: Como é o meu primeiro dia dos entrelaçamentos, eu não consegui me lembrar de muita coisa, me preocupei só em decorar a sequência. Mas pensei em criar espaço articular, principalmente aqui na cervical.

La Esmeralda: Pensei na contração do abdomen e nas forças opostas. Quando desce, pensar ao mesmo tempo em subir. Foi mais ou menos isso.

Dom Quixote: Hoje priorizei que nem a aula passada. Tentei colocar mais espaço articular e a respiração. E pensar na quinta linha também.

Giselle: Eu pensei no movimento da onda e com isso na contração do abdomen. Não que eu faça ondas durante o movimento, mas a sensação de contração de abdomen, entende? Por que essa contração no abdomen ajuda a se colocar, a postura, o encaixe. Tentei usar mais a respiração, mas eu esqueci da sequência, e quando eu percebi já havia prendido, já estou tão acostumada a não respirar. Fico tão concentrada no movimento que quando fui respirar eu me perdi. Foi só no início mesmo o suspiro. O resto foi tudo sem respirar.

Depoimentos após a realização da sequência Plié para o esquerdo

Investigadora: Então? Como foi agora Quais as sensações?

Talismã: Olha, dessa vez eu senti mais a respiração. No meu ponto de vista a respiração fica melhor quando eu inspirava, antes de fazer o movimento, e soltava na realização do movimento. Parece que o movimento fica menos pesado, porque estou soltando o ar. Parece que quando a gente inspira, gasta mais energia.

Investigadora: Em todos os movimentos foi assim?

Talismã: Sim...acho que em todos (risos).

Sylvia: Eu usei muito a respiração no *port de bras* para o lado. Eu inspirava pra crescer, e soltei o ar no momento de ir para o lado. Parece que o fato de soltar o ar ajudar a ir com a coluna pra barra. O corpo vai mais. E o retorno, eu venho inspirando, ajuda a crescer.

La Bayadère: Acho que a gente tem muita a tendência de pensar em inspirar e crescer. Aí eu pensei nisso na hora de fazer *plié* em inspirar, ir pra baixo inspirando e ao mesmo tempo pra cima pra alongar, ou seja, nas forças opostas. E na hora de voltar, expirar e alongar o corpo subir e descer, são as forças opostas junto com a respiração. E a conexão dos ísquios ocorre no *demiplié*, mas no *grandplié* eu consigo bastante sentir a diferença.

Raymonda: O meu corpo agiu contrário. Eu senti que na descida eu tinha que inspirar, e na descida expirar. Porque eu consigo espremer mais, conectar os ísquios e crescer quando solto o ar. Também aqui, no *port de bras* para o lado, puxava o ar junto com o braço, e soltava pra inclinar bem a coluna, e no retorno eu puxava. Quando eu solto é quando eu consigo espremer mais e consigo alongar mais. Foi isso!

O Corsário: Bem, foi a mesma coisa, a diferença que estava me olhando no espelho e me corrigia aqui nos ombros, pensei em pensar nas axilas pra baixo, como a senhora diz.

Giselle: Agora evidenciei também as forças opostas.

Esmeralda: Eu juntei o que cada um falou e tentei pensar um pouco na respiração, mas realmente é difícil. Geralmente a gente fica toda presa. Senti leve a parte de cima e trabalhando a parte de baixo e tentei conectar os ísquios também.

Dom Quixote: Acho que desta vez o que eu priorizei mais foi conectar os ísquios. Eu fazia antes uma pressão e agora foi diferente. E a respiração eu percebo que às vezes esqueço.

Depoimentos após a realização dos Tendus (direita e esquerdo)

Investigadora: Então, como foi hoje a realização do *batement tendu*?

Talismã: Estou sentindo dificuldade de associar, mas pensei em crescer, tentei fazer um espaçamento nas articulações.

Sylvia: Eu pensei muito em crescer principalmente no momento que a perna está toda esticada no tendu. E nos *demiplies* eu lembrei em aproximar os ísquios. E eu acho que a minha respiração está natural.

La Bayadère: Nesse eu lembrei mais em crescer, e de não deixar a perna presa no chão, mas de ir longe com ela. E no alongamento, no espaço articular. E não pensei em outro não (risos).

Raymonda: Bem, eu to tentando focar na minha dificuldade de fechar 5ª. Mas quando eu faço o tendu, de levar a perna pra frente, eu penso em criar um espaço aqui na articulação da coxa e quando eu volto a perna, tento aproximar os ísquios pra facilitar. E sobre a respiração, acho que tá fluindo, porque não estou sentindo cansada, ou com necessidade de puxar o ar, ou algo do tipo.

O Corsário: Não pensei em muita coisa, só pensava mesmo em respirar.

Gisele: Foi tanto pensar nesses entrelaçamentos que acabei esquecendo a sequencia, acabou não conectando nada (risos).

La Esmeralda: Tentei em pensar em espaço articular pra movimentar a perna. Um pouco na respiração, que é difícil.

Don Quixote: Eu achei mais fácil. Como o corpo fluísse melhor. Tipo, tentando me conectar mais os ísquios, alongar mais, e pensar na 5ª linha. Tentei priorizar bastante a 5ª linha. Porque é um defeito meu ficar com joelho frouxo, aí pensei na 5ª linha pra alongar tanto, tanto pra tentar manter o joelho esticado.

Depoimentos após realização da sequencia Glissé (direito e esquerdo)

Talismã: Pensei em forças opostas. Parece que quando a gente pensa em puxar o pé para longe, e puxar a cabeça pra cima parece que estica mais a perna. Pra mim é como se estivéssemos espreguiçando. Estica tudo. E assim não perde a postura. Pensei também na respiração, tentei fazer aquela das pulsações na parte mais rápida da sequencia. Acho que deu certo. (risos).

Sylvia: Bom, eu também pensei nas forças opostas, e na hora do *demiplié* a mesma sensação que tenho no *grandplié* do estreitamento da pelve facilitando o movimento e o tornando mais leve.

La Bayadère: Eu tentei alongar o máximo a perna, mesmo sendo um movimento bem rapidinho. Nos *demipliés*, tentei fazer aqui pelos ísquios, mas é muito rápido e acabo perdendo o tempo da música. E eu senti que estava cansada no final, ou seja, eu não respirei (risos).

Raymonda: Bem, quando eu penso em forças opostas eu só consigo ter equilíbrio quando penso na perna debaixo. E nesse eu também não respirei (risos) Terminei meio que morrendo (risos).

O Corsário: Também estava pensando a mesma coisa. Como o exercício anterior foi mais tranquilo, e agora eu pensei esticar tanto a perna que acabei esquecendo a sequencia (risos). E também acho que não respirei direito (risos)

Giselle: Foi difícil. Tentar fazer tudo e pensar tudo. (risos). É bem complicado.

La Esmeralda: Eu penso mais em respiração. Porque sou bailarina que fico tensa na barra (risos). E também pensei em crescer a partir as forças opostas. E isso facilitou a fechar a quinta, porque eu cresci e tenho espaço pra perna.

Don Quixote: Tentei criar mais espaço entre as vértebras pra crescer. E priorizei mesmo a 5ª linha.

Execução do *Rond jambe à terre* (1ª vez que eles fizeram, a preocupação foi mais pra que eles aprendessem a sequencia, e não ainda as conexões)

Depoimento após a execução do Foundu

O Corsário: Desde da aula passada eu gostei deste exercício. É um passo que geralmente eu não gosto de fazer nas aulas, mas aqui está me trazendo uma sensação de calma, relaxante, hoje eu até fechei os olhos durante a execução.

Raymonda: Às vezes a gente quer se concentrar só em uma coisa, e de repente lembra que ainda tem o braço, mas aqui foi tudo tão tranquilo, braço junto com a perna. Acho que esse é um exercício que trabalha bastante o *scooping* né? Pelo menos eu assim, sinto que ajuda. O que mais? Pensei nesse espaçamento articular. E quando a gente faz *a terre* acho que dá pra pensar melhor de quando faz com a perna levantada, a gente fica preocupada em levantar a perna. A respiração foi natural, foi tranquilo.

La Bayadère: Pensei muito em forças opostas na hora que as pernas estão dobradas, e na hora de esticar, pensei em espaço articular pra perna crescer. A respiração foi boa.

Sylvia: Eu senti meu abdômen ativado e aí a perna ficou bem mais leve. Parece que aqui no centro tá tudo parquinho, mas os membros estão se mexendo sem esforço. Não foi preciso força.

Talismã: Eu pensei em respiração e no espaço articular daqui da perna. E também nas forças opostas porque pra mim tenho a sensação que a perna fica mais esticada. Não sei explicar, eu sinto! (risos)

Giselle: Eu pensei muito no *hip knee mobilization* eu sinto alongar essa articulação, igual no *rond de jambe*. Tudo alongado e encaixado. Mas tipo, não é uma coisa forçada, é natural. Eu me sinto tão alongada.

Esmeralda: Tentei trabalhar a respiração, tipo, a cada fondu com o pé no chão uma respiração. E facilitou mais. Estou sentindo mais facilidade de fazer os exercícios. Fluiu.

Don Quixote: Eu como sempre, assim, engraçado, em alguns exercícios do *ballet* dá pra sentir mais a 5ª linha e o espaço entre as articulações e vértebras. Por exemplo, no *rond jambe* e *fondu* dá pra perceber mais, sentir melhor esse ar entre as articulações. E se torna mais fácil, a perna não fica pesada. O pé fica tão enraizado no chão que ao subir na meia ponta tudo fica mais fácil. Como se estivesse leve, realmente.

Diálogos coletivos

Raymonda: Hoje, como não trabalhei muito o abdômen porque estou com o nariz entupido, aí não respiro direito e aí eu senti um pouquinho mais de dificuldade, porque parece que fiquei buscando dar força, e não tão relaxado como foi aula passada. Mas eu não sei, esse negócio da respiração eu desde criança, fui ensinada a soltar o ar nos momentos mais difíceis, por exemplo, na sustentação da perna, soltar o ar com a perna lá em cima. Aí toda vez que vou fazer qualquer exercício que é pra subir eu penso em soltar porque parece que cresço mais, e usei isso bastante hoje, assim, nos movimentos que deu pra eu respirar (risos). Acho que na barra eu pensei bastante nessa questão de aproximar os ísquios para puxar mais o meu *en dehors* e fechar mais as quintas. E no centro foi engraçado, porque no *grand battment* eu fiz tranquilo, diferente da aula passada que a perna estava pesada, mas eu sinto assim, na pirueta, como nas aulas de técnica de dança clássica os professores ficam “duas, eu quero duas” eu dei muita força, mas eu pensei em subir e realmente deu vontade de girar duas, mas nas outras vezes eu fiquei pensando somente em subir e não muito em girar, aí na hora de descer, desci respirando, parece que deu pra se estabilizar melhor e continuar o exercício, foi isso!

Investigadora: No encontro passado você falou que geralmente sentes dores durante a aula de ballet. Como foi hoje? Sentiste alguma dor, algum incômodo?

Raymonda: Não, hoje eu não senti. Eu estava até comentando com o Corsário que até ano passado estava pensando em desistir mesmo do ballet, porque era uma coisa que eu sentia muita dor. Parece que todos esses problemas ortopédicos apareceram durante a aula. Eu estava muito desestimulada. E agora não. Parece que quanto mais eu me alongo, menos dores eu sinto. Antes eu sentia dor em tudo. E agora não, estou mais alongada e não sinto mais essas dores, é isso.

La Bayadère: Bom, hoje foi, com certeza, diferente da aula passada porque a gente já tinha ideia da sequência e aí já ficou mais fluido e já deu espaço pra gente pensar mais nos entrelaçamentos, pensar onde aplicar. Eu acho que o mais importante pra mim na barra foi eu ter percebido bastante o estreitamento da pelve, principalmente no *grand plié* que eu senti bem mais leve. Eu senti uma força interna e não a força externa dos músculos pra subir. Fora isso, foram os princípios bem parecidos que eu usei da aula passada que foi espaço articular, respiração e as forças opostas. Já o centro foi totalmente diferente da aula passada, porque a gente já sabia a sequência e também porque eu, particularmente, pensei no Gyro no centro. E também, o mais importante pra mim foi pensar no centro do meu corpo pra mexer as extremidades. E foi quando eu estava na sequência das piruetas que eu percebi que quando contraí o abdômen mudou totalmente a qualidade do meu movimento. Nos saltos como ainda estou muito confusa com a sequência eu não consegui aplicar muito, mas isso vai ficar para as próximas aulas. E agora, no final da aula, eu estou me sentindo muito satisfeita com o que eu fiz, diferente da aula anterior que eu fiquei meio frustrada, hoje foi muito legal.

Talismã: Hoje eu acho que quem ficou frustrada fui eu, tipo, é a primeira aula de ballet que eu vim aqui no seu curso. E é difícil de associar as coisas porque a gente já está tão acostumado fazer os passos, enfim, ir direto pra barra e fazer de forma mecânica que quando a gente introduz uma coisa nova é difícil. O cérebro não quer aceitar (risos). Eu estou muito acostumada a fazer as coisas pensando só em fazer as coisinhas do *ballet*. Só no que a professora diz. E não buscava novos conhecimentos para o *ballet*. Que ajudam bastante. Por que às vezes, de repente, a gente pode não conseguir uma forma de fazer um passo melhor dentro da nossa linguagem do *ballet*, mas a gente pode encontrar através de outras linguagens. Mas a gente não procura isso, a gente se fecha nesse sentido. E eu já consigo perceber melhoras inclusive nas apresentações do curso técnico eu consegui sentir essa melhora porque consegui alongar mais, esticar mais o meu *attitude derrier*. Porque eu pensei nas forças opostas. Então, tipo, eu consegui ter mais equilíbrio. Também sinto diferença na hora que eu alongo, na hora que eu faço o meu flex porque agora eu não consigo mais fazer flex pensando só nos dedos (risos) eu penso agora no calcanhar, na 5ª linha então é diferente. Então isso já trouxe diferença no dia-a-dia do ballet. Já sinto diferença. Acho que se eu praticasse mais o gyro com certeza teria bastante benefício.

O Corsário: Toda quinta feira eu venho direto do trabalho e não dá muito tempo pra descansar e almoçar. E hoje almocei tarde, e assim eu sempre me sinto muito cansado. Mas, como as aulas aqui são bem mais light que antes, no banco e no chão aí eu não fico tão sobrecarregado no final, mas a cabeça ainda tá pensando no trabalho. Hoje, especificamente, não consegui pensar tanto na barra. Eu e senti um pouco mais pesado comparado a aula passada. E como hoje houveram muitas interrupções durante a aula, pessoas abrindo a porta, isso atrapalha um pouco. E como almocei tarde não trabalhei muito o abdominal, coisa que havia me ajudado bastante na aula passada. Acho que isso que influenciou pra eu me sentir mais pesado. Até a hora de chegar o *battement fondus à terre*, que é quando eu consigo me acalmar, até coloquei no meu diário que é quando eu sinto a minha paz interior quando faço o *battement fondus à terre*. Geralmente eu sinto dor, mas aqui não, eu consigo pensar no meu corpo como um todo, esticando o pé, o braço, alongando a cabeça. Hoje fechei os olhos, como já tinha gravado a sequência eu consegui fazer de olhos fechados, porque é um negócio que eu gosto. No centro eu achei bem melhor que a aula passada. Achei mais fácil, pois já sabia mais ou menos a sequência. Acho que foi ótima a dica da pirueta. Acho que influenciou todo mundo. Eu me senti mais alongado. Consegui parar, e depois descer. Eu sou muito bruto para dar pirueta. Como não tenho muito eixo, eu puxo pela força. E hoje eu consegui não fazer com força, mas no eixo. Eu ainda me confundo um pouco com o *allegro* e achei melhor a reverencia hoje.

Sylvia: Hoje eu trabalhei bastante os ísquios em relação à aula passada. No exercício novo, o *Rond de jambes à terre* eu fiz a respiração e quando fiz *port de bras with forward bend to 5th* e senti alongando todo o meu posterior, coisa que não sinto muito quando faço aula de ballet no curso técnico, eu já vou direto, mas quando eu pensei em crescer e ir por cima da articulação, aí eu senti trabalhar, alongar os músculos. E na hora de voltar, eu fiz o “sorriso da clavícula” eu senti muito, muito, muito mesmo o alongamento aqui no tronco. Deixa eu vez o que mais, acho que foi só. Nos *demipliés*, em todos os exercícios conecto os ísquios. O que eu tentei trabalhar bastante hoje na barra foi a questão do meu abdômen e percebi que estou muito apoiada na barra. Então

comecei a tirar as mãos da barra e comecei a trabalhar mais o abdômen. Quando foi o *port de bras* no centro já deu resultado porque já estava com o abdômen estabilizado. Ajudou na pirueta também porque meus pés estavam bem firmes no chão e o abdômen bem ativo, então dava pra dar a pirueta sem desespero, sem frustração, (risos). Então, em relação ao encontro passado o centro foi muito melhor hoje. Não só na questão da memorização da sequência, mas essa estabilidade que o abdômen me deu, eu me senti mais segura. Daí uma coisa vai puxando a outra. Eu me senti segura, e daí abre o sorriso da clavícula, coloca uma postura maior, um sorriso, uma leveza porque eu estou me sentindo segura, tanto com essa estabilidade e porque já sei um pouco mais da sequência. Então o centro não foi frustrante. Concorro também com o Neto em relação a reverência, Acho que hoje a gente estava, tipo pisando nas nuvens na hora da reverência. A gente fez uma barra boa, não se frustrou com o centro e termina com uma reverência agradável, com o sentimento de terminei a aula. Eu gostei muito do encontro de hoje.

Don Quixote: Quando a gente faz o banquinho, *wave*, da figura do 8, eu consigo sentir que a minha coluna não está tão tensa e fico mais leve, e na barra e centro reflete toda essa leveza.

Giselle: Uma coisa que eu percebi bastante, hoje no banquinho, foi o fato de não ter feito com leveza e fluidez, porque quando a gente pára de praticar, de certa forma, o corpo deixa, ele passa a ter os mesmos bloqueios que tinha antes. Eu já estava começando a me adaptar, e hoje no banquinho eu percebi isso. Eu senti os mesmos bloqueios do início. E das sequências de dança, eu senti muita diferença. Principalmente porque nas aulas de técnica de dança clássica e o professor pede pra repetir eu fico “ah, vou ter que repetir”. E eu não gosto, mas aqui, nos nossos encontros eu gosto de repetir, eu sinto essa necessidade. E eu percebo que o meu corpo trabalha mais. Também eu tenho a consciência do que é o certo e eu quero fazer mais vezes. E uma coisa que eu notei muita, a diferença nesses exercícios que eu fiz, foi a respiração. Porque foi basicamente só o que eu foquei. E eu consegui fazer aquela da pulsação, sabe? Nos exercícios mais rápidos. Deu super certo. Eu não, eu posso ter saído cansada e tal, tipo, normal, mas não aquele cansaço, exausta.

La Esmeralda: Geralmente o professor de *ballet* só manda a gente alongar, crescer, e o corpo não assimila. Mas com o gyro, com a prática isso facilita essa compreensão, como se fosse uma conscientização mesmo. Quando a gente chega aqui na barra a gente já pensa em fazer diferente. Então, eu acho que a maior diferença pra gente foi essa. Quando a gente chega na barra sem essa consciência, a gente tá relaxado, tudo fica mais cansativo, pesado, a gente não consegue fazer. E com esses princípios e fundamentos do gyro não, né? A gente já chega na barra pensando em já aplicar essas coisas que aprendemos aqui. E a gente consegue fazer com que os movimentos sejam bem mais fluidos. E, o gyro, como falei uma vez, nos instiga a fazer. É engraçado, as vezes eu chego no ballet e já quero que acabe a aula, to cansada, essas coisas. As vezes eu tenho esse pensamento, não sei vocês (risos). Mas aqui a gente quer, quer cada vez mais aprender, saber mais. Eu sinto diferença. Muita diferença.

15º encontro (2016, fevereiro 26)

Sequências de Barra analisadas: *Rond de jambe à terre*

Depoimento após a execução do Plié

La Sylphide: Nos exercícios de gyro, o que sempre me chamou a atenção foi a respiração, e foi isso que eu fiz, na fluência de toda a sequência. E por exemplo, no *demiplié* eu expirei na subida e também pensei em aproximar os ísquios. O movimento fica leve e não mecânico. E eu senti, pela respiração aquela ideia que falei do filtro. Dessa vez eu senti tudo filtrando. Me senti melhor, maior (risos).

Carmen: Bem nessa sequência pensei em estreitamento pélvico, a respiração e a questão do olhar guiar o meu movimento. A parte do respirar me fez me sentir muito mais leve. Meus movimentos fluíram muito melhor. Eu me senti como se não estivesse nada, fiquei bem relaxada.

Giselle: O que eu apliquei na sequência *pliés* foi aproximar os ísquios e ter esse estreitamento pélvico e soltei a respiração no momento da subida do *demi-plié*.

Sherazade: Eu usei a respiração e a conexão dos ísquios para o estreitamento pélvico e como a Carmen falou sobre a questão do olhar com a respiração isso ajuda ao crescimento.

Paquita: Aplicar o gyro nos movimentos do ballet, senti uma grande diferença. No pliés parece que encaixa os glúteos e o quadril a partir do abdomen. Percebi, através do comentário dos colegas que sou um pouco desligada com a respiração e como preciso aplicar esse ensinamento que absorvi do gyro. E também, pela consciência corporal maior que obtive, percebi como prendo a respiração ao realizar um movimento de ballet.

O Corsário: Hoje consegui pensar em tudo. Forças opostas. Respiração, com o alongar. E consegui lembrar a sequencia também.

La Bayadere: Eu consegui entrelaçar bastante também. E senti uma diferença grande. Teve um *grandplié* que eu esqueci, e quando eu vi eu estava me puxando pela barra pra subir. E no movimento seguinte pensei em fazer pelos ísquios e vi que nem precisei me segurar na barra. Me percebi, me corrigi.

Sylvia: Também incorporei bastante os conhecimentos do gyro. Desde do primeiro encontro, eu percebi que estava fazendo os *pliés* voltando pelos ísquios. E quando tu falaste acho que na segunda posição, “sobe pelos ísquios”, eu percebi que eu já estava subindo. Isso me leva a crer que esse trabalho com os ísquios já esta igual a respiração já acontece de forma natural. Na hora da flexão do corpo para o lado, no *cambré*, eu lembrei de crescer de dar esse espaço articular mais e mais.

Talismã: Hoje senti as forças opostas, principalmente no equilíbrio, aqui no *rise*. Eu percebi que sempre que estou na $\frac{1}{2}$ ponta eu coloco meu peso so numa perna, geralmente na direita, e agora, com a ideia das forças opostas, eu consegui equilibrar o meu peso nas duas pernas. Não fiquei só em uma perna. Consigo ficar nas duas.

Raymonda: Acho que agora já está tudo mais natural. A gente faz o *plié* parece que já vai sentindo os ísquios. No *cambré* ao lado, antes eu fazia e sentia logo um desconforto, e agora não, vai tudo tão alongado. E também fiz igual a Talismã, no *rise*, em pensar nas forças opostas e parece que a gente cresce mais e controla mais a descida.

Depoimento realizado após a execução do battement fondu à terre

La Bayadere: Teve uma parte, quando a senhora estava marcando o exercício e eu estava marcando pra gravar, e percebi que eu estava sentada na perna, mas parecia que estava afundada na perna de apoio, aqui nessa articulação. Aí, quando fui pra barra pra fazer o exercício eu pensei em crescer bastante pra dar espaço pra perna de apoio, pra não afundar. Parece que estava presa a articulação. No *fondu* também percebi que fiz forças pelos ísquios pra subir. E meu joelho, também, uma coisa que não prestava atenção que no *pas soutenu devant* eu já me corrigi. O joelho de baixo está agora na direção dos dedos do pé, e não fechadinho como antes eu fazia.

Giselle: Eu imaginei os movimentos das *waves* na parte da contração aqui do abdômen, o *seed center*, então pensei nessa contração do abdômen durante a realização dos movimentos.

Paquita: Pensar na respiração deu fluência e bem estar na realização dos movimentos de *ballet* com o Gyrokinesis.

Talismã: Eu pensei muito no “sorriso da clavícula” no momento de ir pra frente no *cambré*, e ao mesmo tempo que eu fui descendo eu pensava no espaço articular [articulação coxo-femural]. Parece que a gente vai mais pra frente. Tem mais espaço pra ir. E os ombros ficam abertos e não fechados como às vezes eu faço. E também pensei na estabilização do abdomen, no *seed center*.

Sylvia: Depois de fazer essas sequencias estou sentindo o meu corpo trabalhado, mas não aquele cansaço de exaustão. Uma coisa que ficou marcada no *foundu* foi o de crescer, e empurrei tanto o pé no chão que cresci muito pra cima. E daí em diante, no *fondu*, eu senti como se estivesse mais alta, maior.

Raymonda: Eu não senti mais aquele esforço que sentia nas aulas normais. Mas eu estou o tempo todo sentindo o meu corpo. E eu, particularmente, sempre tive dificuldade e qualquer coisa que fosse para trás, aí no

cambre para trás, eu senti bem aquela sensação que fizemos quando estávamos aprendendo a fazer o *arch*, aquele trabalho com o colega? Sabe? Era como se eu sentisse o cotovelo do Corsário aqui na coluna e com isso o movimento foi. E é isso, pra cada coisa tem um movimento que fica diferente.

O Corsário: Como já está gravada as sequências, a gente já consegue fazer tudo naturalmente. Então eu comecei a focar nas minhas dificuldades pra melhorar. Por exemplo, como não sou muito *em dehor* e não estico bem a perna, eu pensei em alongar bem, pela 5ª linha.

Sylvia: A Raymonda me lembrou daqui do *cambré*, desde da aula passada eu tenho tentado só trabalhar aqui, o sorriso da clavícula, sem aquela história de fazer o *cambré* longe. Eu sei que tenho condições de ir mais longe, mas tenho trabalhado só essa questão de abrir aqui, projetar o peito lá pra cima. E assim, eu sinto que a minha coluna não tem doído, e antes doía. Antes eu ia me acabando lá pra trás, e desde ontem, eu não estou me preocupando mais com isso. Minha preocupação é projetar pra cima, para o teto. Pra mim esse é um ponto positivo: não sentir dor.

La Sylphide: Eu acho que em cada exercício de *ballet* um princípio do gyro é mais evidenciado. Porque nesse (*fondue*), não tem como não pensar em 5ª linha e no espaço entre as articulações. Porque se a gente pudesse olhar pra dentro, o corpo está pedindo isso. A respiração não funcionou muito bem em mim hoje, mas eu senti muito presente essas outras coisas. E eu sinto que não estou fadigada, mas sinto o corpo trabalhado. E no *fondue* a 5ª linha foi bem evidenciado.

Carmen: Pra mim, o que trabalhei foi a respiração e o criar espaço. Parece que quanto mais a gente alonga, mais a gente quer subir mais com a perna. E o espaçamento nas vértebras que ajuda a deixar alongada. Facilita bastante.

Sherezade: Bom, pra mim, eu senti uma diferença muito grande do que eu fazia na aula antes do gyro, e agora com o gyro. A questão da respiração, do alongamento, da 5ª linha, do espaço entre as vértebras, assim, me ajudou bastante. Eu gostei.

Diálogo coletivo

Talismã: Hoje foi bem melhor, consegui controlar a respiração. Só não tanto nos movimentos mais rápidos. O engraçado é que escrevi no diário de campo que antes eu achava que tinha mais facilidade nos movimentos mais rápidos, mas hoje vi que não (risos). Pois nos movimentos mais lentos é mais fácil de ter consciência do movimento, do corpo, porque é mais lento, então a gente consegue encontrar a melhor forma de fazer, de um jeito mais certo, enfim, a gente tem uma consciência corporal melhor porque é mais lento e a gente consegue perceber melhor o corpo. No movimento rápido, tipo, a gente tem que ter a consciência bem grande pra fazer as coisas e pensar nas coisas. E no Gyrokinesis aprendi a gostar mais dos movimentos mais lentos, e nas aulas de técnica de dança clássica normal, geralmente eu não curto muito em fazer movimentos mais lentos porque eu achava que tinha mais dificuldade, mas agora com o gyro, eu vejo que é o que eu preciso mais, porque é daí que vou conseguir adquirir consciência corporal para realizar os mais rápidos.

Giselle: Tem uma coisa, que o gyro ajudou bastante, é que a gente de certa forma tínhamos uma mente muito fechada. É por isso que o *ballet* se torna pra muitas pessoas, não só pra mim, uma coisa metódica, sabe? Porque a gente não abre nossa cabeça pra outras informações que podem acrescentar. O gyro fez isso. Abriu as nossas mentes. É isso que faz com que o *ballet* se torne chato porque é repetitivo. Na verdade precisa somar. Acrescentar conhecimento. Bom, assim, em relação à aula de gyro, eu gosto muito de fazer antes de ir pra barra, porque eu chego na sala com o pensamento que preciso ter um controle do meu corpo e o gyro me ajuda muito a encontrar esse controle. Gosto de repetir porque a gente percebe que podemos fazer diferente acrescentando e entrelaçando as coisas. A segunda vez a agente já compreendeu onde tem que respirar, criar espaço, alongar, a 5ª linha. E pra mim é muito produtivo esta aqui.

Sylvia: Eu estou com uma sensação, sabe quando você faz algo que sentes muito prazer em estar fazendo, mesmo errando, mesmo tendo sua dificuldade, mas ainda assim você sente prazer em perseverar, continuar e assim que estou, com essa sensação, depois do trabalho da barra, do centro, porque a gente sempre tem a tendência de começar pelo virtuosismo. Por aquilo que é maior, que causa mais impacto, no que vai causar "OH! Bravo! Maravilhoso!". A gente tem essa tendência de ir pelos grandes saltos, por milhões de piruetas, por

carregadas altíssimas. Mas como a Talismã falou, o mais lento, o mais básico, como se fosse um fundamento a gente tá se perdendo. Ai por isso que a gente acaba em desespero de querer fazer milhões de *fouettes*, de milhões de piruetas, milhões de pernas lá no nariz, milhões de muitas coisas no *ballet*, e nos nossos encontros estou tendo essa sensação de satisfação, de crescimento com o trabalho. De não estar fazendo o movimento e ficar exausto, mas cada vez mais refletindo e colaborando com os outros movimentos que estou fazendo. A barra foi mais tranquila hoje. Acho que a tendência é ficar mais ainda. Eu consegui lembrar das ativações em quase todos os exercícios, só não no novo exercício *petits battements and battement frappés* (risos), não consegui, só me lembrei nas forças opostas pra fazer o *relevé* e no *echappe relevé*. Só. Foi o único momento que consegui. Como era novo e rápido. Mas nos outros foram tranquilos. Eu lembrei bastante do estreitamento da pelve, das forças opostas, no espaço nas articulações, de abrir, de crescer. Agora no centro, eu também acho que a gente melhorou bastante no centro. Bastante. Na questão de estar mais concentrado. O movimento. Abdômen estabilizado. Os movimentos realizados com menos gasto energético. Acho que nós demos uma melhorada bastante. As pernas também, não se desesperando, mas fazendo algo que está concentrado no centro, e as outras partes, as extremidades, são consequências dessa estabilização. Eu senti muito isso. Não fiquei me tremendo no *grand battement* no centro. Entao isso me deixou muito feliz. Porque eu estava ficando muito frustrada. E hoje fui largando mais a barra. E eu acho que a preparação do abdômen logo no início da aula. Acho que é isso. A questão da pirueta. Fazer uma pirueta dá tempo pra se organizar, se estruturar, ver o seu equilíbrio, sem desespero. Parece que quando se colocar isso em mente: eu vou dar uma pirueta. No meu eixo. Com calma. Parece que você sente que vai iniciar e terminar uma pirueta perfeita. Então, é essa sensação que estou sentindo hoje. Desde a barra, até a reverência.

Paquita: Entrelaçar os movimentos parecia ser fácil pelo fato de já se ter os princípios do gyro estabelecidos, mas colocar isso em prática necessita de uma concentração maior, pois já estamos no automático para realizar os movimentos do *ballet*. Desenvolver uma aula de ballet com o que aprendemos do gyro foi a melhor experiência possível. Justamente porque sai do automático e liberei toda a energia, oxigenei o corpo todo e usei todos os princípios de uma forma muito consciente. Hoje senti os movimentos da dança fluírem mais. A respiração ajudou muito na minha postura.

La Bayadère: Hoje acho que foi um sentimento comum, assim, que é esse bem estar, essa satisfação, desde na barra. Tipo, a gente, eu ouvi o Neto falando também e eu também senti a vontade de querer fazer de novo, mesmo acertando ou errando, pra querer fazer certo. Pra querer juntar tudo, fazer tudo, porque estava muito legal de fazer. E nessa aula o que foi assim, o destaque pra mim, foi a consciência corporal maior do que eu tive nas outras aulas. Que foi de perceber quando estava apoiando muito na barra. Coisas, digamos, relativamente sutis. Que foi ver que estava me apoiando muito, o meu joelho indo pra frente, eu um pouquinho apoiada na perna. Coisas que geralmente a gente nem percebe. Eu nem percebia, no caso. E assim, quando a gente foi pro centro, foi assim, aquilo que a senhora disse nas outras aulas: a barra preparou para o centro. Aí eu fui para o centro preparada, e basicamente usei os mesmos princípios da outra aula. Assim, a pirueta eu não achei tão boa porque estava muito liso o chão. Mas assim, o sentimento foi o mesmo de está fazendo certo, de querer fazer o certo. Essa coisa assim. E acho que foi isso.

Investigadora: E no exercício novo da barra?

La Baydère: Ah, assim, quando é ágil, a gente tende a prender a respiração. E eu acho que eu prendi um pouco. Mas no allegro, quando a senhora falou na respiração, aí eu fiz. Foi muito melhor. Não terminei com o peito ardendo (risos). Uma coisa importante, acho que até escrevi no diário, é da gente ficar trocando essas coisas, de falando, parando e falando. Porque assim, a gente está fazendo aí por exemplo a Taty (Raymonda) fala do cambre, aí eu “olha, não estava fazendo assim”. Aí quando foi pra repetir, aí já faz. Aí a senhora para e fala da respiração. “ah, tem que fazer a respiração”. É muito bom pra lembrar. Pra incentivar pra fazer certas coisas que as vezes a gente não lembra. E é isso.

Raymonda: Eu, até botei isso no diário, que eu acho que a partir do alongamento da coluna eu consigo trabalhar muito as outras coisas. Por exemplo, logo nos primeiros encontros que você falou sobre as axilas para baixo, eu tentei trazer isso pra minha vida. Aí eu comecei, eu sempre fui muito assim, ombros fechados e pra cima, não sei porque, acho que é de carregar as crianças. Mas aí, eu comecei a ficar assim, aí, a partir daí eu consigo perceber outras coisas, agora está bem mais tranquilo. Quando vou no *plié* eu já volto fazendo o estreitamento. Quando faço o *tendu*, já penso em criar espaço na articulação da perna, as coisas já estão mais tranquilas. Cada princípio desse já está em cada exercício. Só no novo que ainda não. O que tentei pensar foi, mas não sei se

consegui executar, mas foi o das forças opostas, porque como no *frappé* a gente fica praticamente numa perna só durante todo o exercício, tenho que pelo menos pensar no meu equilíbrio pra outra perna trabalhar. E aquilo que a Talismã falou é verdade. Antes eu não gostava dos movimentos lentos. Eu não suportava. Sentia dor. *Fondu* então, nossa Senhora! Era o pior exercício. Mas agora, assim, eu pensando nos ísquio, nos espaços, no *scooping*, eu não sinto dor, eu não sinto que é um exercício pesado. Pra mim antes era o contrário. Eu não conseguia respirar nos exercícios lentos. Era uma tortura. Agora não. Acho que fazendo consciente a gente pensa: “Nossa, olha. Que legal.” Aí tu sentes o teu corpo. Porque às vezes no *ballet* a gente procura muito resultado e não procura um meio né? Aí a gente se machuca. E fica dolorida. E fica cansada. E eu estou fazendo a aula tranquila. Geralmente a gente sai morrendo. E eu to tranquila. No centro, assim, eu as vezes esqueço, assim, de tudo. Aí eu penso e consigo executar o movimento melhor. Mas o da pirueta, pra mim, é incrível, porque quando eu pensei em subir, eu nem dei muito impulso, eu só pensei em subir, e foi bom, deu vontade de dar umas duas. É incrível, quando tu achas o eixo, você quer ficar mais e mais. E as dores, não to sentindo nada. To muito tranquila. To muito feliz mesmo.

O Corsário: Está sendo muito boas essas aulas de *ballet*, porque geralmente quando estamos fazendo aula, todo dia é uma sequencia nova, aí a gente acaba se preocupando muito em gravar pra fazer certo e a gente acaba não conseguindo se concentrar no nosso corpo. E aqui, eu consigo assimilar os princípios e os pontos do Gyrokinesis, por que a partir do momento que a gente assimila a sequência de *ballet* a gente pensa em afundar o *plié*, no *en dehor*, subir bem a meia ponta. E tudo isso, então estou achando muito bom. Hoje a barra foi ótima. O *grand battement*, como eu já estou me sentindo bem melhor nas aulas, respirando, conseguindo assimilar os pontos do gyro, eu me dei o luxo de jogar a perna hoje, e eu não senti dor. Também estou tentando me policiar pra não jogar a perna na diagonal. E eu consegui fazer *grand battement* sem sentir dor, que é algo novo pra mim. Hoje utilizei todos os princípios, a respiração, espaço nas articulações, forças opostas, estreitamento da pelve, consegui fazer isso em quase todos os exercícios. No centro eu pensei que seria muito difícil fazer o *port de bras* para o lado esquerdo. Mas não foi. Foi até tranquilo. Quando chega no centro eu só consigo pensar em respiração, o resto não penso tanto, até que você corrige, aí eu lembrava de aplicar as forças opostas, o espaço. Na pirueta, eu estou gostando muito de fazer. É uma sequencia legal que a gente faz e tem a pirueta que é um negócio que eu acho que todo mundo gosta. E essa técnica de ficar, porque antigamente eu fazia a pirueta com a força bruta, e tinha que parar bruscamente se não eu caía. Aí hoje eu fiquei e pensei em deixar até o corpo parar, mas como estava muito liso eu continuei girando (risos). E foi legal, porque vi que não precisa dar muita força pra girar. No *allegro* eu achei bem melhor hoje. Com a contagem, eu consegui gravar a sequencia. E com isso eu percebi um erro, que é o meu pescoço que eu não havia percebido na aula passada, que ele está indo pra trás. A cabeça está pesando. E consegui corrigir. Vi também que o meu ombro estava subindo na hora do salto. E consegui também me corrigir. Pensando na ideia de axila pra baixo. E foi isso. Ah, as abdominais ajudaram bastante.

La Sylphide: Eu estou sentindo o corpo, que por mais que eu tenha feito esforço, foi um esforço com tanto oxigênio rodando dentro de todas as articulações e músculos que ficou leve. Ficou muito leve. Eu me senti confortável, e é uma coisa que eu não tenho muito conforto nos exercícios, geralmente faço com uma certa tensão pra chegar no nível de exigência do professor.

Carmen: Pra mim, nas aulas normais, a gente já chega na barra pensando em se encaixar, em se prender, e a gente faz um exercício e acaba morto. Fica ofegante. Mas quando eu faço os exercícios com o gyro fica diferente, parece que eu quero fazer cada vez mais. As coisas vão fluindo vou ficando mais leve. Eu acho uma diferença muito grande.

Sherazade: Eu também sinto muita diferença, assim, com os exercícios que a gente fazia antes de utilizar o gyro, eram exercícios cansativos, repetia uma, duas vezes e já ficava algo cansativo. Mas agora não, tornou uma coisa prazerosa fazer os exercícios de *ballet* entrelaçados.

16º encontro (2016, março 01)

Sequencias de Barra analisadas: *Rond de jambe à terre*

Depoimento após execução da sequencia de *Rond de jambe à terre*

La Bayadère: Quando na parte de gyro trabalhamos o *hip knee mobilization*, e criou espaço articular aqui na coxo-femural, eu lembrei disso na hora do *Rond*, principalmente no *pas soutenu*, lembrei de dar espaço para a perna ir mais, mais *en dehor* e também de alinhar o joelho com o pé. E percebi que hoje, o que a gente treinou no chão foi mais fácil. Não precisei forçar, eu senti que já estava rodado, com espaço nessa articulação. E também na hora do *Rond* eu pensei bastante em crescer a cintura, até mesmo porque a senhora falou bastante hoje. Na verdade em todos os movimentos, eu trabalho esse espaço articular. E uma coisa que eu estou fazendo desde o *plié*, e tudo que vai pra baixo, é pensar nas forças opostas. E está tudo bem leve. A gente fica alguns dias sem fazer, e pensa que vai voltar tudo pesado, mas aplicando os princípios eu estou sentindo tudo muito leve. Muito leve mesmo. O meu corpo parece que só levita. E no *Rond* foi tudo aplicado. Não lembro de algo específico, mas eu senti isso.

O Corsário: Como a La Bayadère falou, o *hip knee mobilization* ajudou bastante essa ideia de espaçamento articular. A única coisa que eu pensei mesmo foi afundar bastante nos momentos de dobrar a perna *pas soutenu* pra alongar bem meu tendão.

Don Quixote: Eu faço os movimentos focando em uma coisa. E o *Rond de jambes*, pareceu ser um exercício mais fácil. Não sei, dá pra esticar mais, fazer uma, como posso falar? Forçar mais a 5ª linha de forma mais contínua. Tipo vai à frente e durante todo o movimento vai alongando mais e mais. Tipo, onde me deu uma estabilidade melhor, pra enfatizar mais a 5ª linha e ir alongando mais a perna. Como foi mais fácil, pra mim, acho que me alonguei mais. Me senti mais alongado fazendo tudo isso.

La Esmeralda: Pra mim não foi fácil (risos). Eu fiquei mais tensa. Bem mais tensa. Acho que deu pra perceber. A respiração pra mim foi difícil. Porque fiquei pensando nessa extensão da perna e ter que levar mesmo longe, e aí eu esqueci de fazer os entrelaçamentos. E fiquei mais tensa e mais presa.

Apollo: Eu me senti muito bem, estava respirando. Senti o movimento fluir. Alongamento também e a ação dos ísquios pra estabilizar. Pra mim foi muito bom.

Giselle: Eu pensei na questão da 5ª linha, como se essa linha estivesse fazendo forças opostas, entende? Então tudo se esticava pra dois lados. Perceber a 5ª linha no *Rond* foi melhor.

La Sylphide: Digamos que eu fiz um mix de tudo. Não foquei só em um princípio. A primeira percepção que tive fiz um mix de tudo. Respirei de forma suave. Antes eu queria fazer um tipo de respiração pra cada sequencia. E agora, as coisas fluíram mais. Principalmente o pensar na 5ª linha e a criação de espaço articular aconteceu perfeitamente. Alonguei muito as pernas. Essa ideia de pensar longe.

Paquita: Eu achei que no *Rond jambe* eu consegui entrelaçar mais as coisas. Porque no *tendu* estava pensando só em forças opostas, depois eu pensei em respiração. E agora, parece que fluiu mais. Tipo, estou respirando, que legal!

Sherazade: Pra mim, gostei mais do *rond de jambe* porque eu senti, como eles falaram, senti a 5ª linha e o alongamento do corpo todo, e a minha respiração foi bem melhor que nos outros exercícios. Foi bem diferente.

Diálogo coletivo

Sherazade: Eu senti bem melhor o exercício executado. Não pensando em: “ah agora tenho que respirar”. Ou pensar em alongar. Tudo na verdade aconteceu naturalmente. Senti uma sensação muito boa. Esses exercícios que estamos fazendo aqui, pra mim, estão ajudando muito, porque, como tem o teste na escola, eu estou vendo em mim, uma melhora muito grande nos exercícios. A respiração, o alongamento, nos encaixes, pra mim está sendo muito bom.

Paquita: Eu acho que é isso. Não pensar, mas deixar o corpo fazer aquilo que ele absorveu durante esses dias de trabalho de gyro. Pra mim está sendo ótimo. Algo bem relaxante. Movimentos bem prazerosos.

La Syphide: Pra mim está sendo a sensação de qualidade. Buscando a qualidade, independente do princípio. Porque os princípios já foram trabalhados e incorporados. O que estou fazendo agora é buscar qualidade em cada sequencia de movimentos. Fazendo um pouco de tudo. E a partir do momento que a gente vai trabalhando,

repetindo, vem com qualidade. E o trabalho no chão mostra de fato como trabalhar essa articulação. Eu senti essa parte toda pra fora, toda em espiral. Muitas modificações. Pelo menos pra mim.

Giselle: Eu senti que essa vez funcionou mais que da vez passada. E eu senti que fiquei mais encaixada. Fluiu mais o movimento. Trabalhar gyro antes da barra eu senti alongar mesmo o corpo. E é isso que dá qualidade no movimento.

Apollo: Pra mim, no início, eu senti um bloqueio, porque passei uns três encontros sem vim, sem fazer os exercícios. Mas me adaptei pra ter eixo, equilíbrio do corpo, ombro, cabeça. Pra mim o movimento foi mais trabalhado. É aquela questão da gente está fazendo e experimentando. Questão de sentir a força, puxar. Foi mais consciente.

La Esmeralda: Eu também senti o que a Giselle falou sobre a qualidade. Na primeira vez senti que relaxei a perna de base. E agora na segunda vez senti que trabalhei as duas. Foi bem tranquilo.

Don Quixote: Eu coloquei tanto na minha cabeça a 5ª linha, e é como se no meu corpo já estivesse fluindo, entendeu? E eu realmente senti uma grande evolução, digamos assim. Senti melhoras. O *rond* alongou tanto pensando na 5ª linha que criou um espaço entre o quadril e a perna. E a perna ficou tão leve que parecia que estava fora do chão.

La Bayadère: Eu confesso que hoje vim pra cá com bastante preguiça, por causa de todo esse tempo parada, mas quando eu cheguei e a gente fez os exercícios do gyro o meu corpo despertou. E o mais importante pra mim foram os espaços que a gente pensou. Porque parece que estamos espreguiçando, mas de um jeito melhor. E aí, com tudo isso eu fiquei preparada para a aula, principalmente com os exercícios do abdomen. Fiquei bem preparada, sem preguiça, sem sono (risos). E estava desperta. Aí na barra eu consegui pensar bastante nos princípios. Pensei que por conta de todo esse tempo parada fosse voltar mais devagar, pesada, mas foi o contrário. Consegui pensar em tudo, principalmente em crescer, dar espaço em tudo, em forças opostas, em tudo. Hoje eu percebi bastante o empurrar o chão, porque antes parecia que eu só estava pensando pra cima, mas hoje consegui pensar em empurrar o chão. Uma coisa assim, que eu sempre fiquei pensando. Porque os professores sempre falavam isso, mas eu não entendia, mas hoje eu consegui me empurrar. E não foi só o estica, foi um crescimento. Também, hoje, quando a gente fez o *hip knee mobilization* eu senti toda a diferença na barra, principalmente em subir a cintura, essa imagem de subir a cintura e esse espaço fez muita diferença porque a gente trabalha muito em uma só perna, quando uma está parada e a outra trabalhando, e aí, às vezes essa perna de base fica lá, afundada. Então a imagem de subir a cintura e a ideia de criar espaço, tudo isso que eu falei, eu senti muito mais conforto do que eu sentia antes. E aí foi muito bom. Nos *pliés*, essa parte de crescer foi muito nítido. E foi basicamente isso. No *glissé*, no *rond*, eu tentei expandir o meu corpo, não só pra cima pra baixo, mas pra frente. Foi muito bom. Gostei muito da aula de hoje porque eu senti aplicar todos os princípios e com isso eu vim muito mais motivada e satisfeita para o centro. Eu fiquei muito empolgada com a aula de hoje e satisfeita. O *allegro* eu consegui pular mais alto, eu me senti bastante tempo no ar. E até agora no final da aula eu estou me sentindo ainda alongada.

O Corsário: Eu vim bem cansado para a aula de hoje, por causa do carnaval, viajamos, e não descansamos direito. E hoje é 5ª feira, dia que trabalho, aí estou bem cansado hoje. E quando a Raymonda não vem é pior ainda porque é ela que me acelera em casa. Mas o encontro foi bom, depois que a gente fez o banquinho. Antes estava bem travado, duro. Estava sentindo a coluna, as costas, porque a gente dormiu mal. Aí o espaçamento estava bem travado. Mas no banquinho consegui soltar. Quando a gente foi pro chão foi bem melhor. Eu consegui! A gente estava até conversando no ensaio da companhia, no sábado, sobre o *hip knee mobilization*, isso aqui é ótimo, porque a gente consegue dar um espaçamento.

La Bayadère: Porque é um lugar que nunca havia pensado. A gente pensa em só crescer, dar espaço na coluna. Mas aqui no quadril só ficava lá, com peso. Eu nunca dava espaço. E esse exercício é ótimo.

O Corsário: E toda vez que a gente pensa em fazer alguma coisa, a gente já pensava num alongamento brutal para o nosso corpo, e nesse *hip knee* a gente consegue se controlar, faz a rotação, é ótimo. E hoje eu consegui sentir o *scooping* bastante hoje. Acho que foi a parte que eu consegui mais alongar. As abdominais foram ótimas. A gente consegue melhorar muito com essas abdominais. Eu sinto que, não sei, mas sinto que quando vou pra barra, não sei se estou fazendo errado, mas eu sinto que a minha ponta não está preparada porque eu

sinto câimbra no tendu ou glissé. E só depois que fica melhor. Hoje eu pensei muito na respiração e forças opostas. Principalmente no *fondue* tentei priorizar bem as forças opostas. Como agora as sequencias estão gravadas, é possível até mesmo se auto corrigir. No centro foi ótimo, porque a gente já tem noção da musica e as sequencias. E agora só falta ajeitar detalhes, tipo os braços, os pés. E foi isso. Ah estou achando ótimo os *port de bras*. Esta legal!

17º encontro (2016, março 03)

Sequencias de Barra analisadas: *Battement fondu à terre*

Depoimento concedido após a realização do battement fondu à terre

Paqueta: A respiração, pra mim, eu já nem me preocupo com ela. E eu tentei pensar nas forças opostas e no espaço e isso foi bem legal. Facilitou.

La Sylphide: Eu percebi que da primeira vez eu não estava respirando, pensando na sequencia e na música. E quando repetimos eu já estava com o ritmo e a sequencia aí foi mais fácil pensar nessas coisas, ter a consciência de toda a movimentação. Eu me senti dançando, como todos os professores falam “dancem, dancem”. Eu me senti dançando na barra.

Apollo: Bom, na barra, no início eu não consegui pensar também, mas na segunda vez eu já pensei na visão, de crescer, de estreitar a pelve pelos ísquios. Isso tornou o exercício mais fácil, mais leve. Que geralmente não é. Sempre pensei em respirar, e em crescer, no espaço articular. Pra mim foi bem melhor isso.

Carmen: Eu vivo no automático na aula de *ballet*, e fiz assim da primeira vez. E quando tu estimulaste a aplicação do que a gente viu do gyro, a segunda vez já veio a respiração, trabalhar os ísquios e já foi diferente mesmo.

La Bayadère: Hoje eu não estou como no encontro passado. E hoje estou sentindo o meu joelho. Acho que é porque corri na rua pra chegar aqui. E como ele é torto, quando fecho 5ª dói um pouquinho e acabo me desconcentrado. No *fondue* o que eu consegui aplicar foi a ideia de criar espaço articular, principalmente aqui na articulação coxo-femural. E na hora de dobrar a perna, eu tinha a tendência de fazer indo pra baixo, aí o corpo todo ficava pesado, apoiado nessa articulação aqui da perna, então eu tentei aqui, crescer o máximo, dar espaço aqui na perna, porque eu sinto muito ela, e eu tentei crescer. Foi isso.

Investigadora: Essa dor no joelho foi da corrida, ou aconteceu aqui, em algum momento da aula?

La Bayadere: Não, foi da corrida. Mas agora, quando procuro fechar 5ª fica mais pra cá, e dói.

Sylvia: Hoje pensei em crescer. Crescer tanto que a perna ficou leve e com vontade de sair do chão. E comecei a usar também as forças opostas e senti ainda mais um alongamento nas pernas, nos músculos. É a questão da 5ª linha, é um alongamento por dentro. Como cheguei atrasada, não fiz o gyro, e eu senti que algo não estava alongado, e vim pra cá pensando nas forças opostas pra preparar o corpo.

Raymonda: Bem, o meu movimento está muito leve, apesar de estar com dores por conta do carnaval (risos). Mas no *fondue*, pra mim o que é mais difícil é realizar o movimento com as duas pernas, de forma simultânea, então eu dei bem esse espaço articular, pensando bem nisso, em espaço e sincronizar os movimentos. Parece que hoje na aula estou pensando mais em espaço articular. E estou bem contente.

O Corsário: Eu estou tentando pensar no espaço articular. Desde a aula passada, neste movimento do *fondue*. No banco hoje foi muito produtivo pra ir pra barra. E tentei dar bastante espaço, esticar o máximo. E eu percebi que não estava tão *en dehor* na hora de fazer o *fondue*, e até eu tentei fazer essa autocorreção. Mas foi só do outro lado. E eu senti bastante aqui na virilha.

Sherazade: Trabalhar a respiração é muito bom. Nos movimentos lentos é possível respirar, e é muito bom. Foi muito bom. Foi ótimo.

Diálogo coletivo

Raymonda: Bem, como falei, eu estou com um pouco de dores da folia do carnaval, (risos), mas depois não senti nada disso, pensei muito em crescer. No *fondue* pensei muito no espaço articular, e eu senti, principalmente aqui na virilha, mas sem dor, parecia que estava esticando. Aí eu também pensei nas forças opostas. E por isso eu acho que eu fui melhor nos *risés*. Foi o que eu mais pensei hoje. Acho que a minha 5ª posição tem melhorado bastante, eu já não sinto o desconforto. E esse negócio de dar espaço é tão bom, antes eu sentia dores, e agora não, eu sinto que estar alongando mesmo. No centro é a mesma coisa, nas piruetas, *pas de bourre*, da até vontade de ficar mais. De fazer mais. Acho que foi isso. Hoje eu não consegui pensar muitos princípios, mas esses dois, o espaço e as forças opostas eu consegui trabalhar bem.

La Sylphide: Hoje eu cheguei preocupada com o meu trabalho, coisas do dia-a-dia, então quando eu cheguei já vim com o pensamento de que: “vou chegar na aula, trocar de roupa e ir pra barra.” Entendeu? Não pensei em nada só no automático das coisas. E quando fizemos a aula no banco parece que as coisas foram se organizando, não que estivessem bagunçadas, mas estavam na desordem por causa da correria. E a leitura do gyro vai voltando para o corpo. Tudo que a gente já estudou, foi voltando. Acho que isso fez com que a barra fosse totalmente diferente. Fazer o gyro antes torna a aula de dança clássica totalmente diferente se fosse direto pra barra. A qualidade foi outra. Pra mim foi super importante começar com o banquinho. Porque eu me organizei. Fui pra barra com, não com uma outra cabeça, mas fui com uma percepção a mais do que iria fazer. E na aula acho que consegui fazer esses entrelaçamentos, sem focar em um princípio, ou um ponto de atenção. Eu deixei o meu corpo corresponder com tudo que eu já fiz. Eu senti uma certa qualidade em alguns movimentos. E a respiração, eu estou conseguindo acompanhar com a respiração. Que era o meu foco colocar a respiração em todos os movimentos. Ainda tá uma coisa meio que automática? Sim, está! Porque ainda não tenho essa prática, às vezes eu prendo a respiração, mas ela tá vindo, ela está acompanhando, e as outras coisas estão vindo como consequência. Mas uma coisa que tenho uma preocupação que, eu falo por mim, eu acho que só conseguiria continuar esses entrelaçamentos se a prática do gyro fosse continuada, eu não sei se o meu corpo continuaria com essa percepção se não houver a prática. A continuidade. Por exemplo, quando nossos encontros chegar ao fim, a gente está tendo agora todo esse conhecimento pra modificar a nossa dança, mas eu não sei até quando...

Carmen: Hoje na aula senti um pouco de dificuldade na sequência do *plie*, mas depois eu me senti muito bem, principalmente no *fondue*, pois consegui respirar mais e sentir o movimento fluir mais. Tentei também criar espaço entre as articulações, sempre pensando em crescer. Fazer os movimentos de dança clássica com a respiração foi super gostoso. A sensação de leveza e de ao mesmo tempo sentir o corpo trabalhando foi muito boa. Em todos os movimentos busquei a respiração para melhorar minhas movimentações na barra. Respirar e liberar fazendo essa liberação do corpo, criando assim espaços para realizar os exercícios. Pra mim, o fundamental princípio do gyrokinesis é a respiração, pois a partir dela eu desencadeio os outros

Apollo: A aula de gyro no início é bom. Querendo ou não deu tipo um alongamento para o meu corpo. Deu uma acordada nele. E como escrevi no diário, eu não consigo pensar em gyro logo que eu chego na sala. Pra mim eu já vou logo executar a aula de *ballet*. Mas quando a gente pensa em gyro o movimento consegue fluir mais. Porque a gente fica focado em algo. Quando esqueço o movimento não sei como eu quero. Como a Giselle falou, a gente não fica exausto. Aqui a gente gosta de fazer, *fondue*, que é um movimento lento, mas está sendo bem trabalhado aqui. O meu corpo trabalhou de uma maneira bem diferente os exercícios que eu já fazia. Bom pra mim a aula hoje foi mais fácil que nas outras aulas, como a senhora falou, a gente já sabe os exercícios que vamos fazer.

O Corsário: Hoje, no *fondue* foi a história que te falei, é um exercício que gosto bastante e hoje percebi que estava um pouco *en dedan*, e como percebi no final da direita, quando fui fazer pra esquerda forcei bastante. Mas foi ótimo. O resto maravilhoso. Tento esticar bastante, dar o espaçamento das articulações, a ponta. O resto foi ótimo, a automassagem é sempre muito bom. Deu uma espertada, mas por algum motivo eu não senti a perna muito solta como na aula anterior. Não sei, talvez a sala. Achei ela muito rígida na hora do grandbatement. Eu estou sentindo um pouco cansada do carnaval. As abdominais foram boas porque deu uma segurada aqui na hora dos saltos foi ótimo. E eu estou achando ótimo ir direto e parar so em determinados exercícios. E foi isso. As piruetas foram boas, dá vontade de fazer mais. Finalmente achei o eixo. E foi isso. Não senti dores nos pés, hoje foi bem tranquilo, estiquei bem joelhos e pontas.

La Bayadere: Hoje eu cheguei num estado totalmente desconcentrada e cansada. E não consegui me focar 100% na aula de hoje. Começando do começo da aula, nas abdominais, foi o dia que eu mais senti o meu abdômen conectado, fechado. Foi o dia que eu mais senti, foi hoje. E, é, nos primeiros exercícios da barra enquanto ainda lembrava do abdômen conectado, eu senti uma diferença nos exercícios, assim, aquela coisa do centro controlar as extremidades, mas assim, com o tempo ele foi sendo esquecido. E, assim, da metade pro final comecei a sentir uma dorzinha no joelho. E aí, pra fechar 5ª, e esticar eu tive que adaptar um pouco pra não forçar muito. Sobre o *fondue* eu percebo que muitas vezes eu volto dos movimentos com a perna dobrada, tipo num *plié*, sentada na perna, e eu sinto dor, então hoje, eu pensei em me alongar, em criar espaço na articulação coxo femural pra corrigir e não ser desconfortável. Não consegui pensar em muitas coisas. Tô cansada. (risos). No centro as piruetas foram muito boas. Hoje também senti que queria ficar mais. O abdômen, ele já está prendendo automaticamente nas piruetas e nos saltos, principalmente quando o Corsário me lembrou. Me senti bastante tempo no ar, e foi isso, agora eu pensei que no novo exercício eu não pensei no abdômen e por isso foi descontrolado. E foi isso.

Sylvia: Bom, hoje eu cheguei atrasada, e eu vejo que em certa forma me prejudicou, em relação dos músculos não estarem bem ativos. Parece que quando a gente se prepara no banco, a gente fica mais concentrado e focado, quando a gente vai pra barra, os músculos respondem mais facilmente. O *fondue* eu cresci tanto, tanto, tanto que tive a sensação que estava bem mais alta. Tanto é que até comentei que tive que fazer uma força maior para o meu dedo não perder o contato com o chão. Porque estava muito alongada. Foi justamente, a partir daí que percebi que a musculatura não estava tão ativada. Aí pensei na ideia da 5ª linha, como se tivesse algo passando internamente puxando tudo, e foi quando a ativação voltou. E foi uma sensação boa, porque ao mesmo tempo que cresci, que alonguei, criou um equilíbrio, pois não caí pra barra. Consegui centralizar no abdômen, então foi uma sensação muito boa. Nos outros exercícios eu estou sentindo que a gente está centralizando, nosso equilíbrio, nossa força, bem no abdômen, em relação aos outros encontros. A gente ficava com um certo desespero de girar mais piruetas, de lançar a perna mais alta, a gente acabava se desesperando por isso que esquecia algo básico, que era primordial, que era centralizar aqui no abdômen. Então estou sentindo a minha perna mais leve, não dá desespero, dá pra gente dançar. A expressão mudou. Dá pra ver no rosto de cada um. As pernas estão mais leves no *grand battement*. No *tendu*, aquela história de arrastar o pé e sentir todo o pé trabalhar ficou mais nítido. E está mais solta a perna. Eu ainda não estou muito bem de saúde, mas não me senti cansada, nem dor. Eu vim com medo, mas quando eu comecei o movimento na barra, ficou algo prazeroso. Nenhuma dor, nenhum cansaço. Parece que renovou as energias.

Investigadora: Vocês sentem em vocês a diferença de execução de movimento?

Raymonda: Na verdade eu sinto mais leveza nos movimentos. Antes eu fazia uma aula toda tensa, assim, sabe? Aquela coisa bem pra baixo. Agora não, tipo, estou lá fazendo exercício, e estou respirando. E eu acho que esteticamente também mudei. Não sei, também estou fazendo dieta, mas eu acho que o gyro também ajudou. Tipo agora eu vejo mais o abdômen, a cintura. O fechar 5ª. Mudei muito. Eu nem via meu pescoço. Foi uma diferença muito grande. Antes fazia uma aula de ballet muito tensa. E agora não, eu respiro. Pra mim foram essas as mudanças.

La Bayadere: eu ia falar e a Raymonda falou primeiro (risos), que eu sinto muito mais leve. A diferença maior que eu vejo é quando a gente faz *plié*, ou *fondue*, eu ia pra baixo, e hoje eu vejo que não é isso, tenho que ir pra cima, mesmo dobrando o joelho, e tudo fica mais leve. Me sinto mais alongada. Não no sentido de flexibilidade, mas na postura. E o fôlego, essa coisa de prender a respiração não existe mais, é natural agora pra mim respirar. Levei pra minha vida aquela história de se sentir uma dor respirar fundo. Levei pra vida. E também o espaço articular. É isso.

Sylvia: eu me sinto, na questão do alongamento, igual a La Bayadère, não só na aula de dança, mas no dia-dia. Me sinto mais alongada, com uma postura mais colocada, meu equilíbrio, mais segura e o que eu vejo que vai mudando, e percebendo a longo dos encontros é que no primeiro encontro a gente se sente em um estado, e a partir do momento que fomos introduzindo os princípios do gyro, eu me sinto mais segura em realizar os movimentos. Por exemplo, se eu fazia uma *cambre* que ele ia mais, eu sentia dor, mas eu fazia esse cambre porque estava sendo exigido de mim, mais e mais. E a partir do momento que faço um cambre não longo, mas curto, mas estou sentindo um benefício no corpo. Isso me dá uma segurança. Então o que muda em mim em cada encontro, é que eu começo a perceber essa segurança em executar os movimentos. E isso meu corpo fica mais leve, mais equilíbrio, e querer fazer mais os movimentos. Porque eu sei onde eu posso melhorar, entende?

Eu não vou repetir o frappé porque errei, mas vou repetir porque se ativar meu corpo de outra forma isso é o que vai me ajudar. Isso que me faz refletir e modificar os movimentos.

Raymonda: Isso que a Sylvia falou, pensando na qualidade do movimento, antes eu fazia *cambre*, tipo, ah, eu tinha que quebrar a coluna de tanto *cambre*. Agora eu penso em crescer, alongar, escápulas, aí sim eu vou conseguir uma melhor qualidade do movimento. E isso deve ficar muito mais bonito que antes. Hoje em dia a qualidade do movimento está bem melhor. Até do próprio *fondue*. Quando eu penso nesse espaço articular e o meu pé vai super *en dehors*. Eu olho assim e vejo que ele está mais. Antes não, eu só dobrava e esticava a perna.

Sylvia: Isso que a Raymonda falou realmente é verdade, porque quando eu fazia o *échappé*, eu fazia assim, arregalava os olhos e prendia a respiração. Era a expressão de dor e de enorme força. E como ela falou, de mudar esteticamente, eu percebo que não estou mais fazendo assim o *échappé*. E tudo fica bonito agora. A expressão também (risos).

La Bayadere: Esse negócio do *cambre*, como fiquei um tempo sem fazer aula, quando eu voltei a fazer as aulas aqui nos nossos encontros, toda vez que fazia *cambre* sem lembrar de dar o espaço nas vértebras, parecia que as vértebras estavam todas uma em cima da outra, e eu sentia esse desconforto. E hoje eu me lembrei de alongar bastante. Pensei em crescer pra depois fazer o *cambre*. E eu não senti mais esse desconforto das vértebras. Senti a coluna simplesmente indo. Mesmo não tendo sido um *cambre* como eu fazia, mas eu senti que foi muito melhor. Eu acho que, assim, particularmente, não percebo esteticamente, porque não sei como comparar como eu fazia antes e como estou fazendo agora, mas eu percebo dentro de mim, essas coisas.

Paqueta: Eu acho que o que o gyro trouxe pra mim foi a conscientização corporal. Porque antes eu vinha fazer as aulas de *ballet*, mas sem pensar. Mas agora não, eu estou prestando atenção no meu corpo. E eu estou conseguindo. Agora eu faço a aula não pensando no professor, mas pensando me concentrar, primeiramente, no meu corpo. Que antes eu não fazia isso. E agora não. Agora é uma grande mudança, vejo que estou melhorando tecnicamente e o *ballet* tornou algo muito mais prazeroso. É isso.

Sherazade: O que foi falado, realmente é verdade. A aula do Gyrokinesis pra mim, é maravilhosa. Porque é um preparo de consciência corporal. Eu sinto meu corpo consciente para os exercícios de *ballet* clássico. Estas entendendo? É aquela consciência de que é um controle. Porque a gente já chega agitado, né? Ônibus, calor. Aí a gente vem há uma concentração, um controle, relaxamente, respiração, de se encontrar e colocar tudo no lugar. E quando eu vou para barra, o que acontece? É a questão do controle. Todo o controle do corpo. Já não é aquela pressão mecânica. No *fondue* eu sinto a 5ª linha. O trabalhar daqui de dentro pra desenvolver aquela movimentação. Pra mim os piores exercícios são os de sustentação. Você colocar e tentar sustentar a perna. Até porque a minha perna é muito grande. Mas isso aqui não é um problema. Mas é a questão da consciência, da respiração, do eixo. Eu me sinto imensa. A gente ver um alongar e um crescimento. O *fondue* é muito difícil, a gente faz e não quer mais fazer. Mas trazer a consciência por que a gente precisa encontrar o eixo, por onde passa esse movimento dentro de mim. Eu preciso. E por isso que a gente pede pra repetir. E a cada vez é melhor.

18º Encontro (2016, março 04)

Sequências de Barra analisadas: *Battement fondue à terre*

O Corsário: Lindo! (risos) Hoje foi melhor que ontem.

La Bayadere: Eu não pensei muito em respirar, mas vi que quando terminei eu não me senti sem ar nem ofegante. Então eu acho que esta acontecendo naturalmente. E neste exercício eu senti um crescer, principalmente nos *pliés* e que a perna ia bem longe. E a ativação do estreitamento da pelve ajuda pra as pernas ficar mais *en dehors*. Foi isso! (risos)

Raymonda: Eu pensei no criar espaço articular, e eu sinto que a perna nem quer ficar no chão. Cresço tanto que dá vontade de tirar (risos). Estou dando preferência em fazer as coisas mais conscientes. Isso no *fondue*, mas

agora no *Rond* eu senti que a minha perna queria ir cada vez mais longe, acho que hoje foi bem melhor. E nem sinto aquela dor de fazer 4ª posição, (risos), foi tudo bem confortável. Eu gostei.

O Corsário: No *fondue* eu sempre lembro de respirar, e hoje estava pensando em esticar bastante a perna atrás.

La Bayadere: Ah professora, eu também tive essa vontade de ir com a perna cada vez mais. É tudo mais! (risos)

La Sylphide: Sempre tentei trabalhar o estreitamento pélvico pra não fazer com força na musculatura da perna. Mas a respiração é difícil. Quando penso em respirar eu me perco na sequência. Tento também criar espaço articular.

Paqueta: Eu pensei nas forças opostas porque sempre sento nessa perna. E eu achei que melhorou muito pra fechar a 5ª posição.

Giselle: Pensei nas forças opostas, que querendo ou não, te ajuda a crescer. Os professores de *ballet* sempre dizem “é pra cima, é pra cima” mas a gente não pensa pra baixo também. A gente só pensa pra cima. E com as forças opostas parece que a gente fica ao mesmo tempo com os pés bem firmes no chão, no equilíbrio, e pra cima, alongada.

Diálogo coletivo

Raymonda: Eu gostei da preparação do giro. Eu senti bastante o abdomen. E eu gostei muito do exercício em pé em quatro apoios. Foi bem legal. Eu me senti toda encaixadinha pra ir pra barra. E a dinâmica de hoje da barra, pra falar a verdade, como exigia mais do nosso raciocínio, teve alguns exercícios que eu não conseguia colocar os princípios. Tem uns que já estão bem automáticos de pensar nas forças opostas, mas nos outros, eu quase não pensava. Quando foi no *Rond* eu pensei mais nas forças opostas. Pra mim o *rond* foi melhor hoje, foi onde percebi que consegui abrir, de criar espaço, sabe? De alongar tudo mesmo. E o *fondue* está bem melhor, bem melhor nesse sentido do alongamento. Sei lá, parece que a perna vai desgrudar, (risos). Eu penso que aqui no tronco já está tudo alongado, e posso exigir mais das pernas e dos braços. Eu senti que fiz uma barra bem alongada mesmo, as pernas também melhorando, só no grand battement a perna não estava como ontem. Eu senti que tive que fazer um pouquinho de força. No centro, acho que a sala me prejudicou, estava meio liso. O *allegro* esta bem melhor. Tenho a sensação que estou voando. Sinto que queria saltar mais. E é isso.

O Corsário: Bom, hoje estava com bastante sono. No banco estava dormindo (risos) e fui me espertando no final na barra, eu fui acordando. Eu achei bem legal como fizemos, um exercício pra cada lado, porque fez a gente pensa rápido. Achei muito bom. No *fondue*, acho que foi ótimo. Foi um dos melhores dias que eu fiz *fondue*. Eu nem pensei na sequência, fiquei pensando só nos braços e na respiração, que é coisa que eu sempre penso mesmo. A perna rotacionou pra ficar *en dehor*, achei muito bom. Não estava tão *en dedan*. Foi uma melhora. O centro foi ótimo, a gente já esta com a percepção de direita e esquerda ótima. A gente já melhorou bastante, porque a gente tinha tanto medo pra fazer para o outro lado (risos). A pirueta *en dedan* também foi rápido. Eu acho que desde do dia que a gente pensou no *brush*, a gente já consegue. Porque eu tinha tanta dificuldade em coordenar isso, mas desde daquele dia que foi explicado a ação, agora eu consigo fazer. Nos saltos pulei tão alto que esqueci da sequência (risos).

La Bayadere: também vim com um pouco de sono. E também achei que a auto-massagem, apesar de ter sido rapidinha foi ótimo pra acordar. Principalmente nos tapinhas. E a massagem no pé também eu senti que eu acho que mexi tanto o pé que quando fui calçar a sapatilha estava apertada (risos). Aí a gente fez a sequência no banco e eu aproveitei pra alongar tudo que eu podia, criar espaço onde dava pra já ficar preparada e colocada pra ir pra barra. E o exercício dos *cradles* eu senti o abdomen igual da aula passada, bem forçado. O novo exercício, de colocar a mão no chão “*standing on all 4*” apesar de ter doído um pouquinho eu achei muito bom porque alongou o posterior da coxa e já preparou pro *grand battement* que a perna foi super solta, muito diferente de ontem que ela estava presa. E quando eu sentia ela presa era justamente aqui atrás, e hoje com o alongamento, foi muito bom. Aí na barra eu usei basicamente os mesmos princípios que venho usando que são as forças opostas e o espaçamento, eu tento crescer não só pra cima mas também em direção da perna, crescendo a perna. No estreitamento da pelve eu não lembrei muito. E no *cambre* ontem eu fiz, mas hoje foi mais como se alguém estivesse puxando a mão e o olhar e não quebrando a costa, como se a mão quisesse alcançar alguma coisa longe. E acho que isso alongou mais a coluna, até mais que pensar no pescoço, que às

vezes a gente pensa em pescoço e tensiosa, aí eu pensei na mão e aí eu não senti as vértebras sendo estranguladas. Eu me senti bem alongada. Acho que a aula de hoje, de querer ir mais. Saltar mais alto. Querer fazer tudo mais. Acho que já estamos bem seguros em tudo e quer fazer melhor e mais. No centro também eu senti muita segurança da sequência, do que eu tinha que fazer no port de Brás eu aproveitei pra me alongar bastante. Eu uso o braço pra ajudar a crescer. A pirueta também estou bem segura. O grand battement foi leve. Na barra eu respirei bastante, eu estava prendendo, eu acho. E foi isso.

Paquita: O banquinho pra mim, como ela falou, foi importante. Eu vim atrasada, pensei que fosse pegar a aula da barra pela metade, e no banquinho deu pra se concentrar. Pelo menos eu me concentrei melhor. Quando a gente foi pra barra consegui perceber melhor o meu corpo. E os exercícios estão melhores por causa da aula, hoje fluiu bem melhor.

La Sylphide: Eu acho super importante começar a aula com o gyro, porque você canaliza as energias. Coloca tudo no lugar. O que eu falei no encontro passado. Pra mim é importante por conta da organização. Organizar o corpo pra iniciar outra atividade. Eu acho assim, que por mais que já tenhamos feito muitas aulas de *ballet*, pelo menos a maioria aqui, mas aqui é uma leitura nova. Quando a gente repete, a questão da repetição, quando a gente repete o *fondue*, o *grand battement* numa aula normal de *ballet* clássico, meu Deus! É pedir pra ser enterrado. (risos). O *fondue*, principalmente porque ele é lento, e fazer duas vezes, para os dois lados, é muito complicado. Mas aqui não, porque quando a gente faz com o entrelaçamento dessas duas técnicas corporais, o corpo vai fazendo o mesmo exercício, mas de forma mais consciente. Aqui a gente aprende o mecanismo que a gente tem que fazer para a perna subir com leveza. Entendeu? Porque é esse caminho. Então, pelo simples fato de pensar em respiração, tudo já começa a fluir. Aí já começa a dar espaço nas articulações. O que ainda é misterioso pra mim é a 5ª linha. Posso estar fazendo, posso não estar fazendo. E outra coisa que eu acho engraçado, é que pra ter toda essa consciência é preciso praticar muito, e é por isso que as repetições são muito válidas. Por quê? Porque a gente faz a primeira. É o exercício que a gente já sabe? É! É a técnica do gyro que a gente já tem uma base? Sim. Mas unir essas coisas é o trabalho maior. E a gente não tem essa consciência, e por isso o repetir aqui se torna importante. A cada vez que se faz, é um *plié* diferente, digamos assim. Uma respiração melhor. E a questão da dificuldade da variação é que dificulta. Os movimentos mais rápidos são mais difíceis, por isso que é algo que tem que ser bastante trabalhado. E na repetição é que se aprende. É adaptação. Fica mais fácil depois pro corpo.

Giselle: Nas aulas normais é muito mecânico. É incrível que o Gyrokinesis, de uma certa forma, ele me deu essa nova visão. Porque no *ballet* a gente não busca conhecer o nosso corpo. A gente faz uma coisa mecânica. Sabe? A gente não procura pensar. Tipo, deixa eu ver a respiração de forma diferente, por exemplo no *tendu*. É sempre mecânico. A gente nunca busca pensar em coisas novas. Respirar de forma diferente, sei lá.

La Sylphide: Às vezes tem até certos professores que tentam dar essa consciência pra gente. Mas é o caminho pra se chegar nisso que é um pouco complicado em sala de aula. Porque a maioria da turma tem o interesse no virtuosismo, que já está impresso no *ballet* clássico. Então, até que tem professor que tenta fazer isso. De parar a aula para dar uma consciência melhor. Eu já vi vários professores fazendo isso. Mas pra maioria dos alunos fica aquela coisa assim: 'ah, parou a aula', e explica, e não sei o que, parece que não casa direito assim. Acho que tinha que ser mesmo um projeto de pesquisa pra ver que são os alunos que de fato se interessam. Porque eu acho que se for jogar essa proposta numa aula normal pra quem não conhece, acho que fica complicado quando o professor fala muito. A maioria quer que o professor passe um monte de piruetas mesmo.

19º encontro (2016, março 08)

Sequências de Barra analisadas: *Petit battements sur le cou-de-pied and battement frappé*

Depoimento cedido após a realização da sequência *Petit battements sur le cou-de-pied and battement frappe*

La Bayadere: Eu pensei, antes de começar, em crescer, fechar 5ª, e no relevés, pensei nas forças opostas. Na hora do movimento em si eu não sei.

Sylvia: Eu também, igual a La Bayadere, pensei antes de começar e no final. E eu senti esse equilíbrio. Parece que quando a gente se prepara antes, e acaba tudo assim, bem. E sobre a respiração, hoje no gyro nós trabalhamos bem respirando, bem marcado e acho que nesse exercício da barra eu também fiz bem marcada e por isso não fiquei cansada.

Giselle: Olha, quanto à respiração não achei tão benéfico pra mim. Como o movimento é mais rápido e conciliar a respiração ao movimento, a respiração também fica mais rápida. Eu me sinto mais leve quando eu respiro mais lento, calmamente. Então termino o exercício cansada. Eu tentei focar, no que eu acho que é o melhor pra mim, no caso foi o *seed center* essa estabilização do abdomen e assim eu sinto no eixo.

Raymonda: Eu pensei muito nas forças opostas e aí deixei a perna bem leve durante todo o exercício.

Sherazade: O entrelaçamento do gyrokinesis com a dança clássica é uma experiência diferente. Sensação boa. A sensação de fazer a sequência *frappé* do cotidiano e fazer com o gyro é bem diferente. Na minha concepção com o gyrokinesis fica mais leve e pra mim a respiração foi muito importante.

Corsário: Pensei só em acertar. (risos).

Carmen: Eu senti os movimentos fluírem mais e me senti mais confortável em fazer. E realmente a respiração ajuda muito, é fundamental.

Don Quixote: Eu continuo priorizando a 5ª linha. Faz melhorar tudo pra mim. Alonga tanto que crescer e ajuda o movimento. As pernas vêm tão alongadas que é possível fechar a 5ª posição. Trabalhando a 5ª linha já começa a trabalhar o espaço articular. E uma coisa influencia a outra.

Diálogo coletivo

O Corsário: Bom, hoje, a gente começou com o banquinho, alongamos um pouco, foi bom. No chão trabalhamos um pouco o abdomen e isso foi ótimo. Aquele pêndulo do ciclo 1 trabalha muito, e eu acho ótimo. O “*standing on all 4*” alonga bastante, pelo menos em mim alonga bastante a parte posterior da perna. E trabalhar hoje com o colega foi ótimo também, porque a gente se percebe mais, né? E ver o colega fazendo também ajuda a ter uma noção também. A gente parou primeiro pra ver a La Bayadere fazer e a gente viu tudinho. Eu ainda preciso do auxílio da colega e da almofada pra fazer. Mas foi ótimo. Acho que foi bem melhor que da primeira vez que eu fiz. Da primeira foi dificuldade pra encostar na almofada. E hoje eu já consegui. A barra está sendo ótima. Esta sendo prazerosa. Sabendo todos os exercícios. A música. Esta sendo ótimo. Esta sendo divertido. No *petit battement sur le cou de pied e battement frappé* eu foquei na sequência por ser o único exercício da barra que eu ainda não gravei. Por isso que eu estou focando na sequência. Porque nos outros como eu já sei, eu consigo trabalhar os princípios, e esse aí é o único que ainda está mais ou menos então ainda não consegui focar nos princípios. Eu prefiro focar na sequência pra posteriormente conseguir trabalhar melhor. E no centro foi ótimo também. Ah, hoje a perna estava solta no *grand battement*, eu me corriji ao meu olhar no espelho pra perna ficar bem atrás mesmo. Eu sei que foi ótimo. A gente já está bem fluida no *port de bras*, na pirueta. O negócio da pirueta *en dedan* eu fazia pelo chicote, e como a senhora disse que não é, eu estou me observando. Acho que de um lado coloco o passe atrás. Vou ver isso na próxima aula pra corrigir. E no exercício novo, é, deixa aquela sensação de frustrado de novo (risos) vou dormir pensando nisso. (risos). E foi isso. A reverência foi ótima. O *allegro 1* está bem tranquilo. Eu não estou levantando a cabeça nem caindo pra trás. Eu só fui perceber isso depois, não durante o exercício. O que é ótimo, porque eu já estou me auto corrigindo sem eu perceber, o que é muito bom. A aula foi ótima hoje. Sem nenhuma dor severa.

La Bayadere: Hoje na parte de gyro uma coisa que como é que posso dizer, ficou em mim até a aula da barra foi a respiração. Porque na parte do gyro, tanto no banquinho como no colchonete a gente fez bem marcado, e eu fui prestando bastante atenção nela, e eu fui pra barra também me dedicando a ela, principalmente nos exercícios lentos eu pude fazer bem marcado, e nos rápidos aconteceu que ela foi naturalmente, porque quando eu terminei eu não senti aquele cansaço, aquela falta de ar. E outra coisa também no gyro foi o *en dehors* que ajudou muito, tanto pra fechar 5ª, quanto nos *pliés*. Mas nos *pliés* eu pensei mais nos joelhos pra eles ficarem alinhados, e foi isso que me levou pra barra. O exercício em pé “*standing on all 4's*” eu achei muito bom pra alongar essa parte que a gente vai lançar a perna depois, além do *en dehors* também hoje o abdomen ficou bem ativado. E hoje eu fui pra barra assim, respirando, abdome firme e *en dehors*. E falando do *frappé* eu consegui

pensar em me preparar antes, fechando a 5ª, ficando bem *en dehor*, nas forças opostas, e durante o exercício eu só consegui pensar na sequência e na música. E depois, no relevé, pensei nas forças opostas, de empurrar o chão. E foi isso também, eu não terminei ofegante, estava respirando. Hoje estou com a coxa um pouquinho dolorida, mas no *plié*, toda vez que ia pelos ísquios eu não sentia dores de estar forçando a perna. Fica mais fácil, mais leve com o estreitamento da pelve. E no centro eu acho que o mais importante pra mim foram as piruetas. Eu percebi que não marco a cabeça, e como é só uma eu penso mais em subir. Mas estou reparando que eu paro a pirueta pelo abdômen, e eu não estou caindo. Mas o abdômen força. E eu estou no equilíbrio. E eu desço foi essa a sensação hoje. E foi isso.

Raymonda: Bem nos exercícios aqui de Gyro, pra mim, a respiração foi bem tranquila. Na verdade eu acho que hoje foi o dia que eu mais trabalhei a respiração fazendo com os movimentos. Mas eu fazendo os exercícios às vezes eu fico reparando no Cosrário, pra depois ajudar ele, mas aí eu vi uma coisa ele fazendo e depois eu fiquei: será que estou fazendo isso? Aí eu vi que eu estava. E comecei a fazer melhor. Foi no *arch*, eu lembrei do olhar. Parece que a postura fica toda certinha. E eu já havia olhado que no *Curl* o Corsário estava com a cabeça muito pra baixo, e aí a Rosana até falou na mesma hora o olhar na diagonal. Eu lembrei desse negócio do olhar. E no novo, o *standing for all 4's* eu não senti muito que alongou o posterior. Não sei. Hoje eu gostei muito dos abdominais. Nossa! Forçou bastante, mas foi muito bom. Quando foi na hora da barra senti que estava tudo encaixadinho. E eu senti que o *en dehor* estava muito grande. E eu acho que hoje na barra, inteira, o que eu tentei trabalhar foi o em dehor a partir daí do exercício lá do gyro. E no *tendu* eu também forçava mais o *en dehor* ao lado. E pensando principalmente em dar espaço articular. Tentei colocar a perna o mais distante possível. E eu acho que isso pra gente é importante pra dar uma linha visual melhor. Desde da outra aula eu estou pensando nisso, nessa perna. E o mais longe possível. No *frappé*, eu pensei as coisas antes. Eu pensei assim: vou fazer um resumo na minha cabeça que é pra ver se na hora alguma coisa vai sair. Aí fiquei pensando no estreitamento. Mas pra mim o que está bem natural no corpo já é a questão das axilas pra baixo, das forças opostas, isso pra mim já está tranquilo. Eu senti a perna tranquila, e não desesperada, tensa. Senti bem melhor que no começo. Já no centro as minhas piruetas *en dehors* hoje não estavam legal. Acho que coloquei força demais, acho que eu estava muito animada. Não sei (risos). Ai desandou. Na verdade essa sequência hoje, teve um monte de coisa que eu errei. Na pirueta *en dedan*, foi tranquila. Eu gosto dessa sequência. Dá vontade de dar mais piruetas. Em tudo o que estou pensando é ficar bem alongada e ficar mais tempo em cima. Antes eu descia logo. Antes eu não tinha muito balance. E agora não, tudo eu já quero ficar em cima. Eu estou bem feliz com essa parte dos equilíbrios, tanto na barra como no centro, eu estou conseguindo ficar super tranquila. A respiração esta boa. Não estou cansando. É isso.

Sylvia: Na parte do gyro, eu já estou sentindo bem confortável com as ativações. Eu não sinto meu corpo ficar dolorido ou com incômodos. Os movimentos estão ficando familiares. E eu sinto que só esta alongando mais. O resultado dessas ativações eu levo muito pra barra e para o centro. A ideia que o corpo esta numa estrutura, alongado e com o equilíbrio firmado. Nada ira desestruturar. Eu sinto muito isso. E eu acho que isso tem ajudado muito na barra e muito mais no centro. Porque a gente sai do gyro pra barra. E parece que a barra te da mais essa firmeza. E quando vai pro centro a gente executa bem melhor. Os exercícios da barra, as sequências já estão bem familiares, e isso dá uma segurança maior e nos ajuda a relembrar as ativações. Em relação ao *frappé*, a mesma coisa que aconteceu com a La Bayadere aconteceu comigo. Eu pensei tudo antes. Eu firmei meus pés no chão. A ideia das forças opostas. Cresci. Alonguei. Dei espaço articular. Contraí o abdome, fiquei preparada. E durante a sequência que, pela rapidez e agilidade, a gente acaba não pensando muito, mas eu creio que essa preparação de antes, ela ajudou o desenvolvimento do exercício. Porque não ficou caindo, ou desequilibrado. Não ficou nada fora do que deveria estar. Ficou concentrado, centralizado, firmado. Não esqueci da respiração. Eu creio que esta preparação antes do exercício ela ajudou muito, muito mesmo no desenvolvimento. No centro o allegro 2, eu esqueci a respiração. Eu senti a falta dela (risos). Então eu não respirei mesmo. E eu vejo que o que esta me prejudicando. Tudo interfere na respiração. Mas nos outros estão de boa. Cada ativação contribui. E o corpo já esta fazendo isso de forma natural. Parece que já faz parte daquele movimento. Parece que quando eu aprendo um movimento do *ballet* eu já aprendi com o gyro. Esta essa a ideia. Que eu não preciso fazer de forma separada o *ballet*, e o gyro. Parece que uma coisa puxa a outra. É bom que a gente não precisa ficar lembrando o que já ganhamos.

Sherazade: Na aula de hoje, eu senti que estávamos todos muito confortáveis na realização dos movimentos. Principalmente no *frappé*, que é um movimento rápido, como também nos *grands battements*. Achei a aula toda tranquila. Dos exercícios de gyro que fizemos, proporcionou essa tranquilidade e levamos isso para barra. Como

também saímos da barra com tranquilidade pra fazer os exercícios no centro. E eu me senti muito confortável fazendo todos os exercícios da aula de hoje.

Carmen: Essa nossa aula foi muito boa. A parte do gyro fez com que o meu corpo ficasse preparado pra aula de dança clássica. Eu me senti muito mais alongada. Na barra achei tudo mais fácil, principalmente o *grand battement*, o *frappé*, eu consegui acompanhar, sempre pensando nos pontos como a respiração, os isquios, criar espaço articular, e ficou tudo mais fácil. E a parte que eu mais gostei foram os exercícios do centro. Parece que os movimentos fluíram. Foi excelente.

Don Quixote: Uma coisa que eu venho pensando, desde quando começamos a fazer os exercícios do gyro e depois dança clássica, eu comecei a alimentar uma ideia comigo, quem sabe futuramente, eu acho que o gyro e o ballet tem algo muito parecido, que é alongar, dar espaço articular, isso que os professores falam. Mas não explicam como. Mas o método somático te faz entender. Mas o que eu penso? Como tem essas semelhanças, as escolas de *ballet* poderiam adquirir esse método gyro no início da aula, como a gente faz, e depois ir pra barra, o centro, fazer uma aula de *ballet* normal. O gyro ajuda muito os bailarinos. Até mesmo melhorar a qualidade de vida dos bailarinos.

Giselle: No banquinho o que gostei foi o trabalho do 8, parece que a gente encontra o ponto de equilíbrio. E fora que quando estamos fazendo o 8 a gente se concentra no nosso corpo. A gente se concentra no presente, no que está acontecendo de verdade. E a maior parte das coisas que estressam a gente são os pensamentos no futuro ou no passado, sei lá, e é difícil a gente se concentrar no presente. E essa figura do 8 ajuda de alguma forma entrar em contato com o nosso presente, com o agora. Então quando a gente vai pra barra, sei lá, a gente se sente mais tipo “estou aqui”. Sabe? É uma coisa que eu sinto muita diferença. E na questão da intenção, quando estava pensando em criar espaço articular nas vértebras, eu pensei, e automaticamente o meu corpo alongou. Então quando a gente tem uma intenção o corpo absorve aquilo, e eu senti o meu corpo alongar. Mente e corpo está tudo conectado. É super verdade isso.

20º encontro (2016, março 10)

Sequências de Barra analisadas: *Petit battements sur le cou-de-pied and battement frappé*

Depoimento cedido após a execução da sequência petit battements sur le cou-de-pied and battement frappé

Raymonda: Hoje consegui pensar um pouquinho mais no *en dehor*. Acho que como a sequência já está na cabeça, eu pensei em outras coisas também. E as forças opostas também estavam bem ativas.

O Corsário: Hoje estou pensando em alongar a perna.

Sylvia: Também pensei na questão de crescer e nas forças opostas. A sequência já está na cabeça e dá pra pensar no espaçamento, no crescer.

Talismã: Pensei no *souples* do início, e voltar pela clavícula. No *frappé* ainda não decorei. Mas pensei no espaço articular pra perna ir mais

La Bayadère: Também pensei em esticar o pé pra longe. E desde o começo penso em crescer e fechar as costelas. Mas ao mesmo tempo, continuar crescendo. E nesse do *frappé* penso em crescer mais ainda. E no *en dehor* eu pensei. E foi isso.

La Esmeralda: Eu ainda tenho dificuldade nos exercícios rápidos. Nos mais lentos eu consigo pensar em tudo. E fazer o gyro antes é algo que ao mesmo tempo trabalha o corpo e também me deixa muito relaxada, o que me faz ir mais tranquila pra barra.

Sherazade: Eu senti bastante diferença da aula passada pra aula de hoje em todos os exercícios. O Gyro antes da aula, como eu já havia falado, ele me ajuda a encontrar o equilíbrio do meu corpo. E ir pra barra, depois de ter

feito o Gyro me ajuda bastante na questão do alongamento, do encaixe, da respiração e eu senti bastante diferença da aula passada e que hoje os exercícios fluíram mais.

Carmen: Eu trabalhei a respiração, tentei estreitar a pelve, acho que também a visão pra contribuir na realização dos movimentos das mãos e braços, e de dar esse espaço articular e pensar em crescer. Acho que esses foram os que ficaram mais evidentes pra mim.

Diálogo coletivo

Sylvia: Hoje, desde do gyro, eu foquei no abdômen. E eu levei essa concentração na barra, e eu descobrir que no *grandplié*, talvez eu relaxava o meu abdômen na hora do *grandplié*, e hoje como estava focada no abdômen eu subi com mais leveza, não senti ele pesado. Só o estreitamento pélvico não era suficiente. Ainda assim sentia pesado. Mas hoje com a ativação do abdômen eu senti algo contínuo. Nada travando. Nada pesado. Os outros exercícios foram tranquilos as ativações estão acontecendo, o espaçamento, as forças opostas. No *frappé*, hoje eu senti que a sequência está bem mais viva e limpa em relação aos outros encontros. E acho que isso facilitou pra pensar no momento da execução os princípios do gyro. No *battment frappé*, eu pensei, quando a minha perna foi ao lado, eu pensei nas forças opostas, e consegui não pensar somente na perna que estava trabalhando, mas na perna de base também. E quando eu pensava nas forças opostas, isso me ajudava na rotação maior na perna de base. No *coupé* eu conseguia crescer bastante, e enraizar bastante o meu pé no chão. Tanto que eu sentia bem o *coupe* abraçando a minha perna. Nesse estímulo, eu lembrava em crescer. Hoje pensei durante o exercício todo em ativar o gyro.

Talismã: Eu não pensei muita coisa, eu pensei mais em espaço articular nos *suplees*. De alongar bastante antes de ir. Parece que o corpo vai mais. A respiração, eu percebo o quanto ainda prendo bastante a respiração. E o quanto eu preciso praticar bastante essas coisas. Se não a gente vai esquecendo. Acho bem interessante colocar esses princípios nas aulas de técnica de dança clássica, enfim. Mesmo depois que acabar nossos encontros, porque isso trás benefícios pra gente. Eu noto a diferença. E eu acho que esse hábito é que faz a gente ficar melhor. O gyro me trouxe mais essa consciência. É isso.

La Bayadere: Na parte do gyro quando a senhora explicou as minúcias do *arch and curl* eu percebi que poderia fazer muito mais do que estava fazendo. E hoje eu senti que fiz o movimento completo. De verdade. Na barra, assim, no gyro pensei muito em crescer também. Esse foi o meu foco. E hoje pensei em fechar as costelas. E no *plié*, nos primeiros exercícios, eu só pensava nos ísquios, e consegui fazer bem. Eu senti que foi bom, o *fondue* foi o exercício, na minha opinião, o exercício que eu mais consegui aplicar tudo, porque eu senti que eu cresci bem e as pernas estavam leves. Fiquei *en dehors*. Pra mim foi o melhor exercício de hoje. No *frappé*, como ele é mais rápido, não dá pra pensar em cada coisa, eu me preparei antes e depois. Assim, os mesmos princípios, crescer, subir a cintura. E também pensei em espaço articular da perna mesmo que seja rapidinho. E no adágio eu pensei que a minha perna fosse doer muito, mas quando eu fiz não doeu. A perna foi. Sustentei. E eu acho que é porque eu aprendi a controlar a perna de outra forma. Não pelo músculo, mas pela ativação do abdômen. E foi tranquilo. Foi ótimo. Eu me surpreendi. No centro eu tenho tido as mesmas sensações das aulas passadas. A segurança de fazer os exercícios. O controle do corpo. Mesmo nos novos eu sinto que estou muito mais controlada e que eu posso fazer.

Raymonda: Bem, hoje eu estou um pouco de dor da tendinite, porque ontem eu fiz uma aula de sapateado, e fazia muito tempo que eu não fazia. Mas durante as aulas de gyro deu pra respirar bastante. Enfatizou mais a questão do olhar, desde do encontro passado, e hoje parece que fluiu mais. Eu senti mais essa região do abdômen. Foi bem mais que nos outros dias. Foi bem legal. A abdominal eu senti bastante. E naquele exercício *standing on all 4's*, ao subir eu sinto muito *en dehors*. Aí eu acho que foi durante o *tendu* que eu percebi uma coisa em relação a minha 5ª. Teve um momento que eu pensei tanto na sensação de encaixe que o *standing* me deu que eu fechei 5ª que a carne da minha coxa nem atrapalhou. Acho que senti isso no *fondue* também. No *frappé* eu pensei bastante do *en dehors* também. E eu acho que o *frappé* é um exercício que dá pra pensar bastante nessa força da perna que vai e ajuda na ponta. E pensei em alongar aqui na coxofemural. E eu senti muito clara a sensação das forças opostas me ajudando no equilíbrio. E dá vontade de levar a perna mais e mais. E a mesma coisa aconteceu no *grand battement*, a perna leve. Foi tudo bem tranquilo. Vou tentar executar mais ainda essas descobertas do meu corpo em relação ao meu endehor, ao fechar a 5ª, pra ver se funciona mesmo em todos os exercícios. É isso.

O Corsário: Hoje teve uma correção ótima que foi do olhar. Eu sei que já falamos sobre o olhar dar a intenção do movimento. Eu fiquei com isso na cabeça. Mas, quando foi enfatizado hoje, eu percebi que eu projetava a cabeça muito para trás, e quando a gente faz pelo o olhar o movimento é outro. É outra coisa. Foi ótimo. Parecia que era outro movimento. Achei a parte de gyrokinesis mais rápido que os outros dias, mas foi ótimo, acho que com essa correção ajudou não só a mim, mas também aos nossos queridos colegas aqui presentes, durante a aula. Na barra eu vim com o pensamento de fazer tudo bem esticado. Tentar fazer tudo bem esticado hoje. Poucas vezes eu percebi que estava com aquela mania de projetar a cabeça pra trás. O queixo pra cima. E quando eu via rapidamente eu me corrigia. E eu tentei fazer tudo muito bem esticado, principalmente no *tendu*, no *glissé* e no *battement fondu a terre* e no *sur le coud pied*. Todos eles eu tentei deixar bem esticado e rotacionar o máximo que me era permitido. O adágio foi o exercício novo, não foi difícil, foi simples, mas eu tenho dificuldade de fazer qualquer coisa que levanta a perna. Mas foi ótimo. Foi simples. Rápido. A contagem é lenta e deu pra respirar e se concentrar. Eu tentei subir a perna o máximo que era possível. Foi bom o exercício. O *frappé* eu acho que já entendi bastante o que tem que fazer. Acho que já gravei a sequencia. No *grand battement* a perna estava bem solta. Eu estou gostando bastante. Tô jogando mesmo. E no *grand battement* tentei deixar ela mais bem esticada possível. No centro o *port de bras* foi bem fluido. Acho que a gente está trabalhando bem. Esta ficando bonito. A pirueta *en dendan* eu acho que foi mais dançante hoje. O *allegro 1* foi bom. Foi bem certinho. O *allegro 2* ainda está complicado. Estou com dificuldade com os braços. E foi isso!

Carmen: Pra mim o exercício do banco é fundamental, como todos falaram, porque a figura do 8 ajuda a encontrar o centro do nosso corpo. E assim, a questão da respiração, eu lembrei bastante. Eu sempre procuro buscar a questão da respiração. Porque isso, pra mim me ajuda a me sentir mais confortável pra fazer os movimentos quando eu vou fazer. E a questão de criar espaço articular, principalmente das vértebras isso alonga bastante. E a questão do olhar também. É, quando a gente faz o banquinho a gente faz o estreitamento pélvico e o espaço articular e isso eu levo lá para a aula de barra e centro pra poder fluir melhor os movimentos e ficar com uma qualidade melhor.

La Esmeralda: Hoje tentei aplicar alguns princípios do Gyrokinesis. Priorizei a respiração, o estreitamento da pelve, pensei muito na 5ª linha e nas forças opostas. Enfim, todo um conjunto que contribuiu para que os exercícios fossem feitos de maneira correta e fluidez, sem ficar tenso. Na sequencia de *plié*, a principal parte foi a volta do *demi* e do *grandplié* pois tentei aproximar os ísquios, com isso houve o encaixe ainda maior do quadril, junto com as forças opostas, com que me fez perceber me sentir maior, alongada. A respiração foi algo que tentei adaptar, porém, com dificuldades. No *battement tendu*, comecei a focar na quinta linha, nessa força por dentro, onde senti alongar até o dedado do pé. Consegui trabalhar articulações e musculatura. No *fondu* pra mim foi o melhor exercício, foi onde consegui executar todos os exercícios fazendo todo o conjunto. Fluiu com muito mais facilidade. Por ser mais calmo, a respiração combinou com cada passo e o espaçamento do quadril bem mais livre pra trabalhar as pernas. Tenho dificuldade em todos os mais rápidos. Tanto na barra como no centro.

Sherazade: O banquinho, pra mim, ajudou, porque eu tenho uma grande dificuldade de encontrar o centro do meu corpo mesmo, de me estabilizar no centro do meu corpo. E a figura do 8 me ajuda a encontrar. Como foi falado nas outras aulas, a questão de cair para um lado, pra perna de base, acho que o banco me ajudou a equilibrar isso. A trabalhar só a perna sem cair sobre a perna de base. O movimento de *wave* associa com os movimentos de braços da barra. Os exercícios do banco vai me ajudando cada vez mais na dança clássica.

21º Encontro (2016, março 11)

Sequencias de Barra analisadas: *Adage*

Depoimento cedido após a realização do Adage

Giselle: Adagio é um dos exercícios mais difíceis da barra, porque eu sinto muito pesada a minha perna, mas eu achei que os exercícios de gyro fez um milagre. (risos) Quando a gente foi pra barra eu até senti uma facilidade que a gente até brincou: Nossa, a perna está alta. (risos) Porque ela não vai tudo isso. Então eu senti facilidade e não senti cansaço em fazer. E eu adorei, ficaram bonitas as minhas linhas.

Don Quixote: Bom, é, acho que como a gente fez os exercícios do banquinho logo no início, me ajudou no sentindo de estar mais leve a coluna, sei lá, parece que o ar estava circulando com mais facilidade por dentro, por causa do trabalho de coluna realizado no banquinho. E isso, de uma certa forma, me ajudou a melhorar a respiração. Como o ar entrasse com mais facilidade nesse sentido. Foi o que me ajudou o banquinho. E na aula de dança clássica, como um todo, estava respirando melhor e com isso me ajudou em tudo. Como se tudo estivesse mais leve. Quando estava fazendo o *tendu*, o *glissé*, no *rond*, agora no adágio e também no *plié*, a respiração ficou melhor por causa do banquinho, dos exercícios do banquinho. Ficou mais fácil de respirar.

Raymonda: Eu particularmente não gosto de adágio, porque eu acho que a minha estrutura física, sei lá, não é muito de adágio, mas hoje eu achei muito prazeroso. Principalmente se pensar em forças opostas. É como se essa energia estivesse mesmo no teu corpo levando a perna. E antes eu sentia muita dor e agora não. Foi super confortável. Estou até com vontade de fazer de novo, igual o *fondue*. Porque dá pra pensar em muitas coisas em crescer, espaço articular, forças opostas, *scooping*. Dá pra pensar em um monte de coisas nesse exercício. Aí eu gostei. Eu não tenho muita perna alta atrás, mas pensei em crescer e a sensação de estar super alongada me acompanhou o tempo todo. Foi lindo!

La Bayadere: Eu também concordo com a Raymonda em muitos pontos. Antes, o adágio era aquela coisa de dor, esse músculo tremia, doía. E esse agora é super prazeroso, não dói. Senti que posso sustentar a perna encaixada não preciso ficar fazendo força. E atrás também senti a perna muito melhor colocada do que fazia antes. E eu gosto muito desse exercício porque ele é lento e dá pra pensar em muitas coisas. No *passé* eu penso logo em crescer a cintura a partir da ideia de forças opostas e de espaço articular. No arabesque também pensei em não fazer o peito pra frente como fazia, mas pra cima, e a mão pra frente, como se fosse uma cruz, algo assim.

Talismã: Eu senti um pouco de dificuldade de manter o *en dehor*. A segunda vez foi bem melhor e consegui perceber essa movimentação da perna bem mais fluida. E eu senti bastante diferença quando eu dei espaço articular e parece que eu cresci mais. Eu senti essa sensação. É um adágio simples, mas pra mim fez bastante diferença, porque eu não tenho essa sensação nas aulas.

O Corsário: Nesse exercício eu pensei mais na coreografia, já que é recente. E o que estou também pensando desde do encontro passado é deixar a perna baixa pra pensar nos princípios e ir buscando o *en dehor*, principalmente atrás.

Diálogo coletivo

La Bayadere: Na aula de gyro, eu acho que as correções de ontem e de hoje, não as correções, mas a explicação mais aprofundadas mudou completamente os exercícios que a gente vinha fazendo tanto de *arch and curl* como também nas *waves*. O foco nas partes do corpo também que faz a gente pensar em o que deve estar mexendo, o que deve estar sentindo. E pra mim fez toda a diferença hoje. No *standing for all 4's* eu senti também melhor a pulsação, e as abdominais eu senti bastante mesmo. Foi bem forte assim, eu achei. E na barra eu venho utilizando praticamente os mesmos exercícios que venho utilizando nas outras aulas. E no adágio foi aquilo, a primeira vez eu fui fazendo com aquilo que eu já sabia, pensei no espaçamento, na perna. Mas com as correções eu já pensei nas forças opostas, o que me ajudou bastante. Eu senti muito confortável em fazer esse exercício. Porque antes dessa vivência do gyro, desse curso com a senhora, eu sentia muita dor. Esse músculo (quadríceps femoral) trabalhava demais e parecia que era só ele que puxava a perna. E doía parecia que estava rasgando quando eu tentava subir a perna. E hoje não. Acho que estou colocando a minha perna muito melhor. E estou trabalhando outros músculos que estão sustentando ela. Atrás também, eu penso no espaço articular pra cima, e não tentar fazer assim, só pra subir a perna. Porque eu acho que não é a intenção, mas sim se colocar melhor e ter a percepção do que o corpo está fazendo naquele momento. E aí o resto da aula foi muito prazeroso. O adágio do centro eu também não senti dor nesse músculo, mas foi um pouco difícil porque estamos sem apoio, e se exige mais equilíbrio, tem que se ajeitar mais. Mas foi super tranquilo. Não foi aquele pesadelo que todo mundo esperava (risos). E assim, nas sequências como um todo, até mesmo nas novas, eu estou me sentindo confiante e segura. Assim, não tem aquele medo de que 'ainda vou aprender', de que 'vou errar', do 'não vou conseguir fazer'. Não, eu vou lá, vou ver como eu posso fazer. Faça. Errei? Então vou ajeitar. Assim, a minha percepção não tá só no corpo, mas assim, mas no que ele pode fazer e no que ele está fazendo. E eu acho que é isso que da essa segurança e essa confiança em fazer o resto da aula.

Talismã: Eu senti isso que a La Bayadere falou também, na questão da dor na perna de fazer muita força. Parece que aqui a gente usa mais as outras partes do corpo que estão nesse processo, e antes, a gente se concentrava mais, pelo menos eu sinto isso, mais aqui na coxa mesmo, parece que a gente usava a força daqui. E agora não, agora é como o corpo todo, parece estar conectado, ajudando a levantar a perna. E é bem diferente. Eu consigo sentir uma melhora muito grande no adágio, nos movimentos mais lentos. Eu sinto também diferença com o espelho. Porque eu sempre me fixei muito no espelho, e agora parece que eu faço os movimentos tentando sentir mais o meu corpo. E isso é totalmente diferente. Porque quando a gente corrige alguma coisa que a gente está fazendo se olhando no espelho é diferente de quando está sentindo o nosso corpo. No palco a gente não tem espelho. Então a gente precisa saber mesmo como é que faz o movimento sentindo o processo que tem por trás desse movimento, dos passos, pra gente fazer certo nas apresentações. Eu achei isso muito válido pra mim. Também senti bastante as abdominais. (risos). Essa consciência corporal também é uma coisa que nestas aulas me traz bastante, de conhecer o meu corpo e sentir, porque eu geralmente não procuro fazer isso nas aulas de técnica de dança clássica. Fico mais vidrada em fazer o movimento, enfim, eu tensiono o meu corpo. Eu não faço de uma maneira leve, fluida, e aqui não, parece que tudo vai se conectando. É isso.

O Corsário: No banco deu para perceber que a gente estava, pelo menos eu acho, que estávamos focando na questão da rotação da perna. A gente abriu mesmo o *en dehor*. Pelo menos foi isso que eu senti quando a gente estava trabalhando. E até quando a gente levantou, eu até falei pra senhora, que eu estava sentindo a minha perna virada toda pra fora. A abdominal parece que foi bem rápida, mas parece que doeu bastante, não sei como, foi rápido mas doeu bem mais que as outras vezes, e deu aquela levantada. Na barra hoje eu estava focando em deixar a perna bem esticada, como da outra vez, e na rotação externa. Mas como ontem a senhora me corrigiu, hoje tentei forçar muito o *plié*, afundar bem. Senti bem essa região do pé alongando. Então forcei bastante no *plié* e no *tendu* também. *Tendu* foi bom. *Glissé* foi bom. *Fondu* foi bom. O adágio na barra como tá recente, eu foquei mais na sequencia, mas desde ontem estava pensando nisso, em deixar a perna baixa para manter o desenho nos *demi-grand rond de jambe en dehors*. Na primeira vez eu senti que estava forçando mais pra tentar deixa-la um pouco mais alta e não fazia o movimento correto. E na segunda vez eu tentei manter o desenho e só depois levantar um pouquinho mais.

Investigadora: Sentiste a tua perna pesada, ou leve como as meninas falaram?

O Corsário: Na primeira vez eu senti a perna um pouco mais pesada. Mas já na segunda, eu já senti bem mais leve. Porque eu já comecei a pensar mais. Não focar tanto na sequencia, mas pensar mais na perna mesmo. Acho que antes estava focado mais na sequencia. No *grand battment* está super bom. Estou sentindo que a minha perna está indo bem mais alta do que antes. A minha perna nem levantava muito. Acho que ela está indo um pouco mais. No centro teve o *portbars* foi bom. Foi ótimo fazer. A sequencia da pirueta *en dedan* acho que já está bem gravada e eu acho ela muito dançante, porque tem a parte da valsa, então é bem divertida fazer isso. Antes a gente ficava mais tenso por causa da sequencia, mas agora, como a gente já sabe, estamos dançando bem melhor. Estamos realmente dançando e fazendo a sequencia. Não é aquela aula que a gente faz tudo duro. Teve o adágio no centro, ele é até parecido com o que a gente faz na barra, não é muito diferente, mas como a gente não tem o apoio, a perna, pelo mesmo a minha, tende a ir mais baixa ainda. Não consigo levantar tanto. Mas foi bom. Não é difícil. Eu acho que só me perdi um pequeno momento do adágio do centro. O *pivot* eu ainda não peguei direito pra fazer rapidinho. Se fosse lento acho que dava. Tivemos o *allegro 1* que já está bem gravada a sequencia. O *allegro 2*, eu acho que teve uma melhora significativa, a gente tentou se corrigir, os braços. E eu ainda erro o *sinzone*. Mas antes de terminar o curso a gente acerta. (risos).

Raymonda: Bem, eu acho que nos exercícios de início do giro, nesses dois últimos dias foi bom, porque a senhora fez aquelas correções e aí eu senti que eu me exigir um pouquinho mais e tive mais facilidade ainda de fazer aquelas movimentações que já estávamos acostumados. Eu senti muito o abdômen hoje, mas não assim, de dor, de tortura, mas eu senti que trabalhei bastante. Acho que no encontro passado também falei que havia sentido bastante. E é bom. Naquele o *standing for all 4's* cada vez eu sinto mais a virilha aberta, e hoje eu tentei explorar mais isso nos exercícios da barra. E pra mim está mais fácil que no início fechar a 5ª posição e o *en dehor*. Mas durante os exercícios eu sinto um pouco de dificuldade, mas eu sinto que melhorou bastante. Esses dias eu tenho focado muito no *en dehor*. Teve um exercício, acho que foi no *Rond de jambe*, eu senti a minha perna bem alongada e bem *en dehor*, foi bem legal. Quanto o adágio, hoje eu gostei muito de ter feito. Antes eu sentia que, quando falavam *develloppé* ou *foundu* eu sentia algo na virilha que impedia a perna de se mexer direito. Sentia uma dor, sei lá. E era muita força. Eu ficava muito cansada. Mas aqui foi muito tranquilo. Fiz

respirando, foi muito agradável. Senti bem leve. Quando a perna é desenvolvida e passa para o lado, eu senti como se tivesse alguém puxando, foi muito bom mesmo. Mas no *grandbattemnet*, eu acho que não tô conseguindo a perna tão leve como já foi, não sei porque. Não sei o que desandou. Vou tentar observar. No centro eu às vezes tenho a impressão que em qualquer espaço que a gente esteja nessa sala, ou na outra, parece que já é pouco. Tipo, a gente faz o *portbras* e a gente ocupa todo o espaço. De tanto que estamos dançando. Tem sido muito bom. Naquela pirueta *en dedan* da vontade de girar um monte, e eu acho que consigo controlar melhor que a pirueta *en dehor*, sinto algo pra cima, de estar bem alongada. No adágio do centro não fiz muito bem porque ainda estou gravando a sequencia, mas não senti peso nenhum, desequilíbrio como eu sentia nas aulas normais de *ballet*. Eu parava e recomeçava. Aqui foi super tranquilo e acho que nas próximas aulas vai fluir melhor essa sequencia. Hoje estou me sentindo de uma maneira mais natural de alongamento, de espaço, sensação de estar fazendo tudo muito bem. Tudo bem alongado. Não sinto desconforto na virilha, que antes eu sentia. Uma sensação muito boa no corpo, não é mais aquele cansaço ou aquela tortura de antes. E é isso.

Giselle: Olha, hoje uma coisa que eu senti bastante diferença na hora do banquinho, o meu corpo está acostumado, então remete a ideia de que quando praticamos algo é importante, é importante praticar. E a prática faz com que o corpo absorva aquelas informações e fica memorizado no corpo. Na aula de dança clássica pensei muito no sorriso da clavícula, principalmente nos cambres. A respiração eu ainda esqueço muito, principalmente nos exercícios mais rápidos. (risos) Mas uma coisa que percebi foi a sustentação da minha perna. Porque eu não consigo. E hoje eu consegui, mas eu acho que é devido essa consciência corporal que estou criando. Em pouco tempo. Imagina se ficassemos treinando mais.

Don Quixote: Uma coisa que eu percebi hoje é que estou tentando me conscientizar de tudo que vimos sobre o Gyrokinesis. Tipo a respiração, o espaçamento, tudo que a gente faz no banquinho pra depois fazer na barra e no centro. Pra fazer sempre mais, ver se ia mais. E percebi que hoje, essas aulas estão mais fluidas no meu corpo. Como já estivesse me acostumando com esses procedimentos. Vou pra barra mais tranquilo e conscientizado. E para o centro de uma forma melhor ainda. E foi isso que senti hoje na aula.

22º encontro (2016, março 15)

Sequencias de Barra analisadas: *Adage*

Depoimento cedido após a realização da sequencia adage

Don Quixote: Eu acho que o exercício do gyro, ajudou o fortalecimento do abdômen pra ir pra barra, pras sustentações da perna no adágio. Eu acho que foi bem eficaz esse trabalho abdominal para a aula de dança clássica.

Paqueta: Eu acho que a aula de gyro foi bem legal, eu acho que senti a mesma coisa da aula passada. Eu consigo me concentrar mais. Ir pra barra mais concentrada com meu corpo. E pra mim foi ótimo. E pensar em forças opostas, fica mais fácil pra sustentar as pernas. E foi ótimo.

Sherazade: Pra mim, eu me senti aquilo que falam no ballet, do “encaixe”, mas sem pressionar meu glúteo, mas pensar aqui no abdomen. Eu também acho que ajuda muito a respiração. Foi o que mais trabalhei e o movimento fluiu.

La Bayadere: Eu senti a perna bem leve, e assim, não só nesse, mas todos os exercícios parecem que estão todos bem lentos, parece que eles estão mais lentos que eles eram. Até o *glissé* e o *frappé*. Aí o *develloppé*, como eu estou sentindo mais tempo ele, eu sinto que este músculo, o quadríceps femural, está, como se estivesse relaxado, não sei se ele está, mas eu sinto como estivesse relaxado e a sensação é que são os músculos posteriores que estão sustentando a perna, mais o abdômen, e quando eu desenvolvo a perna eu sinto o movimento bem confortável. E uma coisa que eu aprendi hoje em mim, foi no *fondue*, às vezes a gente fica tremendo, parece que usei essa energia de tremer pra ir longe. No *develloppé* também, eu pensava em ir longe. Acho que a energia foi usada da maneira que deveria ser usada.

Sylvia: No *passé* eu me lembrei bastante do espaçamento articular aqui da articulação, então eu crescia. Toda vez que colocava a perna frente, lado, trás, como a gente fez, eu pensei em dar espaço e pensar nessa rotação

do *en dehor*. E o engraçado que, aqui no *passé* eu pensava em joelho, e gerava uma tensão. Mas quando eu penso aqui na articulação do quadril, no espaçamento, a perna fica leve. Então nem sinto a perna de tão leve que ela está. Tanto é que quando fazia *develloppé devant*, mesmo baixinho, a minha perna tremia pra tentar sustentar e virar *en dehor*, e doía muito. Mas agora, quando eu faço o *passé* pensando no espaço articular eu nem penso no *en dehor*, dou tanto espaço que por consequência a perna vai.

Raymonda: bem, quando fiz o *passé* eu tive a sensação do *standing for all 4*, eu senti a minha virilha bem pra frente. E como a Sylvia falou, eu nem pensei no joelho, que também tremia. E fiquei pensando em forças opostas e espaço articular e a rotação foi acontecendo. E eu não senti peso. Ficou bem leve mesmo. E eu sinto que cada vez que o *en dehor* está cada vez maior, tá bem mais evidente. Tá tranquilo. Da até vontade de repetir (risos).

O Corsário: Eu senti a perna bem leve mesmo na hora do adágio. Nas primeiras vezes que fizemos o adágio eu sentia que ela tremia um pouquinho pra esticar, e também ficava pesada e ia pra baixo, mas hoje não. Ela ficou leve e não senti dor nenhuma. A perna fez todo o movimento, muito bom.

Diálogo coletivo

O Corsário: No solo foi bom fazer a questão *hip knee mobilization*, foi ótimo pra criar uma consciência da rotação interna e externa da perna. E isso, pra mim, eu consegui levar essa informação pra barra. O abdominal ajudou bastante hoje no trabalho, foi rápido mas sempre prepara o corpo para a aula de barra. Hoje eu também tentei afundar bem o *pliés* para ir aos poucos ganhando esse alongamento do tornozelo. No *standing for all4's* eu consegui encostar a mão na almofada, aí quando eu coloquei a almofada, eu tentei afundar a minha mão e trabalhei bastante o posterior da perna toda e isso ajudou na barra. No *fondue* eu tentei trabalhar bastante os *pliés* e forçar os *en dehor*, como já estamos fazendo o *enlair*, eu tentei levantar mais um pouquinho a perna hoje. Eu ainda tenho dificuldade na segunda, e tentei forçar mais um pouco. No adágio foi o que eu consegui mais trabalhar hoje. Eu consegui pensar em tudo, na respiração, no espaço articular, no *en dehor* e nas forças opostas. Tanto na barra como no centro, consegui fazer isso. Eu pensei bastante nisso porque a sequencia já está bem gravada aí dá pra fazer pensando em tudo isso. As piruetas formas boas porque fizemos *endehors* e *endedan*, e como a senhora mesma falou, estamos com uma consciência corporal melhor o que facilita a realização dos giros, então acho que está ajudando bastante, tanto aqui como fora. Pelo menos, três daqui, somos da mesma companhia de dança e eu vejo que estamos tentando usar esses conhecimentos fora da dança clássica. Como somos uma companhia de jazz, a gente tenta girar muito, a gente faz muita coisa correndo bem rápido, e eu vejo que a gente está com melhor preparado. Pelo menos comparando nós três com o resto da companhia, nós somos os que ficam menos cansados. A gente tá respirando melhor. O condicionamento físico está melhor. Uma coisa que eu percebi e olhei, pode até parecer besteira, mas eu acho importante é lá no Compassos, a gente tem um problema enorme de piruetas, porque na maioria das coreografias a gente tem que dar duas ou mais, e quando tinha coreografia que tinha que dar só uma pirueta ninguém conseguia fazer (risos), aí eu vejo que quando a gente veio pra cá a gente não conseguia dar uma pirueta, a gente não tinha controle, e agora a gente consegue a gente dá uma pirueta tranquilo. A gente consegue parar a pirueta e continuar a sequencia. E antes não, era muito difícil.

La Baydere: Na aula de gyro, o que foi mais importante pra mim e que eu pude levar pra barra mesmo, foi o *hip knee mobilization*, que a gente fez *en dedan* que é um movimento que a gente pouco faz no *ballet*, e aí eu senti esse músculo ativado, mas não necessariamente contraído. Ele estava ali, digamos, vivo. E como estava percebendo esse músculo eu usei esse músculo, tanto no *Rond* do adágio, como nos arabesque pra manter o *en dehor* atrás. E foi isso do gyro que realmente senti. Aí na barra eu estou fazendo praticamente as mesmas coisas e estou sentindo as sequencias cada vez mais lentas, até mesmo as rápidas estão lentas, (risos) não parece a agonia que era nas primeiras vezes. Está super tranquilo, parece que está tudo lento, sem precisar correr. No *fondue*, quando a gente faz o *plié* e estica, dá aquela “tremedera” por conta da tensão, e hoje, quando estava tremendo eu pensei em esticar mais, dar mais espaço articular. Como fosse relaxar, mas através do esticar. E aí parou de tremer. E eu senti que a perna ia mais. Fiz isso em todos os lados. Senti que foi uma qualidade muito melhor pra mim o exercício. E no adágio tentei aplicar isso também, a perna não treme tanto. Quando ela estava tensionada eu pensava em ir longe. Ao invés de contrair, eu pensava em ir longe. Não pensava em subir, mas de ir pra frente. Foi isso na barra. Já no centro nos exercícios mais rapidinho, nos *allegros*, eu percebi que não estava respirando muito (risos) ainda estou muito tensa pra fazer, mas sinto que a cada dia está melhorando. E nas piruetas eu vejo muita diferença. Quando a senhora falou do primeiro encontro, eu lembrei que foi totalmente diferente. Aí eu percebi que estou tento muito mais controle, e é um controle que eu nunca havia sentindo antes.

E assim, nesse exercício, depois das piruetas, tem os *grand battements*, né, e eu fiz normalmente, sem me perder, e foi só fechar, e a perna vai, e sobe (risos). E é isso.

Sherazade: Com o exercício de gyro a gente se sente com a fluidez maior na nossa movimentação. Naquilo que pode nos alongar. Já na barra, o que tenho mais dificuldade é na questão dos *devellopés*, já no exercício de *fondus* fora do chão eu não senti tanta dificuldade como seria numa aula de *ballet* normal. Com o trabalho de respiração, com equilíbrio e leveza do meu corpo eu senti que a minha perna foi, sem dificuldade. Tive mais facilidade nessa movimentação. Não senti tanta dor. Que geralmente era muita tensão e a perna não subia como subiu hoje.

Sylvia: Hoje no banquinho eu fiquei muito concentrada na respiração e ela me ajudou muito na sequência dos abdominais, eu senti trabalhar, mas não senti um cansaço. E isso ajudou a sustentar as pernas, esta concentração do abdominal. E com essa ativação da respiração eu fui pra barra também, e isso me ajudou muito porque como a respiração estava ativada eu fui me preocupando com outras coisas, como ganhar espaço articular. A respiração também ajudou em relação à leveza das pernas, como eu estava respirando ativamente, naturalmente, eu me preocupava somente nessa articulação aqui, e a respiração ajudava na leveza das pernas. Eu ganhava rotação, eu não ficava cansada e eu não sentia aquele tremor que eu tinha nas outras aulas. Eu sempre no adágio eu ficava com a perna tremendo porque eu pensava em sustentar e acho também que antes não respirava. Como hoje a respiração estava forte, eu esqueci a sustentação e eu pensei aqui (articulação coxo femoral) que ela automaticamente fazia a perna crescer e ficar sustentada. Ela ativava toda a minha musculatura e não somente joelho e pé. Eu pensei muito isso hoje e isso me ajudou muito no adágio. Aí fui para o centro e levei a respiração. Não senti cansaço no allegro 2. Tenho a mesma sensação que a La Bayadère tem, das sequências estarem mais lentas (risos), parece que tem tempo agora pra fazer os movimentos. Até no allegro 2, que no início eu estava em crise com ele. Mas com a ativação realizada no banquinho, isso ajudou muito a respiração. Eu não fiquei cansada em nenhum momento. Nem senti travando a respiração. Mesmo a sequência não estando 100% clara, mas eu consegui fazer a sequência sem aquele cansaço, sem travar a respiração. Então eu acho que ativar a respiração ajudou muito. Em relação o *plié*, hoje eu fiz de novo a ativação do abdômen pela respiração. Conectei, respirei e deixei o abdômen bem entrelaçado, tanto na subida como na descida e ficou leve.

Raymonda: Nesse exercício de hoje o *hip knee mobilization* eu não sei por que senti um desconforto enorme, mas depois foi melhorando. Quando fui para a barra, eu senti essa musculatura, que de início eu senti um desconforto no gyro, mas eu senti que ela me ajudou. E hoje continuei a enfatizar o *en dehors* e assim, deu pra trabalhar mais ainda no *fondus*, no *rond* e no adágio. Eu sinto que cada vez mais a perna está indo mais longe, e vejo mais *en dehors* na perna sem estar sentindo aquele peso que eu disse que antes eu sentia. Parece que está tudo super alongado. No *frappé* eu quase não me apoiei a barra. Fiquei no eixo e tudo muito leve e alongado. É um alongado a partir das forças opostas que me proporciona estabilidade. E o adágio pra mim é o maior benefício, porque dou esse espaço e a perna vai de forma leve. Antes eu fazia de outra forma. Parece que essa articulação coxo-femoral era toda presa. Tinha que forçar. Ficava tremendo e era muito complicado. No *grand battement*, contrário dos outros dias, hoje eu consegui, principalmente na frente, pensei nessa articulação, e parece que a perna foi melhor. Mais leve. Mas no centro, estava reparando, principalmente no *tendu* e nas piruetas é que antes, quando eu fazia barra nas aulas normais de *ballet*, eu ia pro centro, fazer *tendu* primeiro, e eu forçava o pé, assim, amassando o pé, eu não ficava só na perna de base, eu forçava os dedos. E agora, parece que estou tão alongada que a perna faz o trajeto dela sem me desequilibrar. Eu fiz o *grand battement* super leve. Tudo muito bem trabalhado, equilibrado, abdômen bem leve. As articulações bem espaçadas e a perna bem solta. E assim seguiu os exercícios. Mas realmente, nas piruetas tanto a *en dehors* como a *en dedans* eu até me perdi um pouco, porque parece que dá vontade de ficar mais e mais. Acho que é isso. Apesar do adágio no centro não estar fixado na minha cabeça, e não consegui colocar a música, eu consegui pensar em fazer com os entrelaçamentos. É isso.

Don Quixote: Dessa vez respirei melhor. E parece que com isso a 5ª linha foi feita com menos força. Como se a respiração diminuísse a tensão da 5ª linha. Tentei criar mais espaço entre as vértebras pra crescer mais. E estou priorizando mesmo é a 5ª linha. É o que estou querendo pra mim. Por alongar tanto, porque aquele trabalho que fizemos uma vez em dupla, de 5ª linha, eu tô tentando priorizar bastante isso nos exercícios de dança clássica.

Paqueta: Pra mim fazer a aula de gyro antes da aula de *ballet* é muito bom, porque eu relembro de tudo aquilo que já foi visto. E na barra eu tentei respirar e já está tranquilo. Não fico cansada. Mas o que eu achei mais legal

foram os *cambrés*. Essa história de dar espaço articular faz a diferença. Porque antes eu só pensava em descer, mas dar esse espaço, de querer ir por cima é diferente. É bem melhor.

23º encontro (2016, março 17)

Sequências de Barra analisadas: *Grand battment*

Depoimento concedido logo após a sequência de grand battment

Giselle: Com o trabalho no chão eu senti muita diferença aqui na articulação coxo femural. Parecia que a perna ia muito mais fluida.

La Sylphide: Hoje senti a minha perna indo sem esforço.

Don Quixote: Pensei em respiração e espaço articular da coluna. Assim, quando mais eu crescia eu pensava em dar espaço para o ar passar pelas vértebras. E ficava mais leve. O tronco ficou tão leve e estabilizado que não fiz força. As pernas estavam livres.

Paqueta: Eu também evidenciei o que usei na outra aula. A questão das forças opostas, a visão e a respiração e com isso penso em crescer. Hoje esse exercício foi melhor que o da aula passada.

Carmen: Tentei usar as forças opostas pra criar espaço articular aqui na coxofemural e parece que facilita a sequência. E a respiração tentei. Mas consegui respirar melhor, senti mais leveza.

Talismã: Eu pensei na respiração, bastante. E o *grand battment* é um exercício da barra que não tenho muito o hábito de pensar em respiração. Eu fico muito tensa porque quero levantar a perna, quero jogar a perna, então tensiono todo o meu corpo. E agora eu senti mais leve. Eu também trabalhei um pouquinho o criar espaço articular, e parece que a perna vai mesmo um pouquinho mais. E a respiração me ajudou bastante, porque parece que o movimento vai mais quando a gente respira. E foi isso (risos).

Sylvia: Eu pensei na respiração, nas forças opostas, principalmente quando a perna já esta fora do chão, eu penso mais pra perna crescer mais. E durante todo o exercício eu sinto a minha perna leve. Não só no *grand battement*, mas em toda a barra. E geralmente eu sentia a perna mais pesada no *grand battment*. E agora esta leve. E no *cloche* mais leve fica.

Raymonda: Eu sempre fazia *grand battment* pela força, aí o que acontecia? Os músculos da perna ficavam todos duros, e acho que por isso a perna não ia. E agora não. Tenho a sensação que alguém está lá puxando. Eu sinto principalmente isso a frente e ao lado. Atrás eu ainda tenho um pouquinho de dificuldade. Mas assim, se eu me desconcentrar eu não consigo fazer (risos), eu tenho que estar bem concentrada. Mas dá bastante pra pensar nessas forças opostas. E eu acho que sobre a tensão, é porque muitas vezes o professor diz: vai, força! Aí a gente vai pela força. E não é bem isso. É todo um conjunto articular, deixar mesmo bem livre essa articulação e a perna se movimenta com mais liberdade.

O Corsário: No *grand battment* eu penso muito em forças opostas. Porque desde quando eu comecei a fazer *ballet* a Raymonda me explicou que eu tenho que fazer uma força oposta pra que a perna de base ficasse no chão pra que quando lançasse a outra perna, não fossem as duas e o bailarino cair no chão. Então eu sempre pensei nisso em deixar a perna de base forçando pra baixo, e agora eu penso em crescer o corpo, subir a cabeça e assim a perna de trabalho tende a subir um pouco mais. Hoje eu não consegui pensar muito *en dehors*. Percebi que o lado direito estava mais leve hoje. Não sei porque o lado esquerdo, acho que está meio pesado. Foi isso.

La Bayadere: Hoje eu não pensei em muitos princípios, mas acho que algumas coisas já estão automáticas no meu corpo, como crescer, dar espaço articular pra perna ficar livre pra se movimentar e a respiração também.

Diálogo coletivo

La Sylphide: Hoje, pra mim, a aula de gyro foi feliz. Não foi somente aquilo das outras aulas, relaxante, equilíbrio, mas achei que hoje foi mais sensorial. E essa sensação de bem estar do gyro foi pra barra. No centro

eu tive ainda um pouco de dificuldade nas piruetas. Mas sempre procurei os princípios do gyro. A respiração me acompanhou o tempo todo. Algumas sequencias eu ainda não decorei.

Carmen: Pra mim a aula do gyro foi super boa. Foi ótima pra mim, tá tudo fluindo. Parece que os movimentos já entraram no corpo. Já tenho consciência de como fazer. A respiração, o olhar, essas coisas, então foi muito bom pra mim. Na barra eu pensei sempre na respiração, no olhar, no estreitamento pélvico, eu sempre fiquei pensando nesses pontos. Ainda tenho um pouco de dificuldade na pirueta. Mas tirando isso a aula foi boa, uma aula bem equilibrada.

Paqueta: Eu gostei da aula de gyro, trabalhamos bastante com os abdominais o que me deixa bem preparada pra ir para a barra e centro. No *grand battement* eu sempre tive dificuldade nesse exercício, eu sempre afrouxava o joelho da perna de base e eu tentei pensar no gyro, nas forças opostas pra subir a perna.

Don Quixote: Bem, eu peguei a metade da aula do banquinho, mas o que eu fiz foi muito bom porque sempre alivia as tensões que eu estou, tipo, dores e tudo. E hoje eu não estava muito disposto, mas quando comecei a aula de gyro, tipo, foi uma sensação de corpo acordando, sabe? Quando a gente foi pra barra, eu procurei me concentrar mais, pensei no gyro. Eu vejo que os exercícios que a agente faz aqui, apesar de ser as mesmas sequencias, parece que a cada dia elas são diferentes, porque elas não estão no automático, como são as sequencias de aulas que a gente faz por aí. E o fato de fazer o gyro antes da aula de dança clássica, isso ajuda muito. Achei muita melhora na execução do *plié*, na verdade me achei melhor em todos os exercícios, mas em alguns foi bem específico que foram os *pliés*, o *fondue*, *rond de jambe*, e no *grand battement*. No *grand battement* eu procurei colocar o gyro, tipo alongar mais, pensei nas forças opostas, pra criar mais estabilidade e lançar mais a perna. Nas piruetas, não achei dificuldades, me concentrei no abdômen e foi bom. A aula de hoje pra mim foi boa.

Giselle: Fazendo um adentro do que ele falou em relação a pirueta, é que os movimentos rápidos eles vem do equilíbrio, tanto é que os professores de *ballet* dizem que quanto mais tempo a gente consegue ficar no equilíbrio no *passé*, mais piruetas a gente vai dar, né? Então isso vem do equilíbrio. Mas às vezes a gente também pensa que equilíbrio é ficar parado, mas o equilíbrio vem do movimento, que é tudo questão de forças opostas, então é tudo que se conecta, né? Não é só uma coisa que é assim desse jeito e pronto e acabou. O equilíbrio tem sempre um pouco de movimento, e o movimento tem um pouco de equilíbrio, né? E em relação a minha experiência, eu consegui conciliar alguns movimentos com alguns pontos do gyro. A parte da aula de gyro foi ótima. Porque hoje eu conheço melhor o meu corpo, e hoje foi uma coisa fluida. E cheguei a valorizar muito o silêncio, porque às vezes é no silêncio que a gente consegue escutar o nosso corpo o que ele tem pra dizer pra gente. Onde é que a gente está sentindo algum bloqueio, uma tensão. E a gente tem que se conhecer primeiro pra depois buscar as coisas externas. E o gyro me fez conhecer muito isso. Nossa! Eu estou transformada depois desses nossos encontros. Sério. Me ajudou muito. E na dança clássica, hoje já consegui conciliar melhor os movimentos da dança clássica com o gyro, apesar que às vezes como tenho que lembrar a sequencia eu esqueço de conciliar. Mas tenho conseguido conciliar bastante a respiração. E isso me ajuda muito a não ficar cansada. Como muitos já falaram. Eu saio menos exausta da aula.

La Bayadere: Hoje eu estava um pouco desconcentrada, mas mesmo assim ainda sinto o *en dehor*, minhas pernas bem pra fora, coisas que eu não sentia nos primeiros encontros que trabalhamos, logo no primeiro que fizemos o *standing*. Mas nos últimos encontros eu venho sentindo. O que eu mais pensei hoje são as coisas que já estão gravadas no meu corpo que é o espaço articular e as forças opostas. E no *grand battement* eu achei que foi bem parecido das outras vezes que eu venho fazendo, a perna bem solta. E eu pensei nisso de crescer pra perna ter espaço. Nas piruetas, apesar de escorregar um pouco, eu sinto que estou tendo muito mais controle. Principalmente a pirueta *en dedan*, que antes era, digamos assim, não era tão comum a gente fazer, e agora com esse exercício ela está muito mais fluida. E eu acho que é só o que eu tenho pra falar.

Sherazade: Ao iniciar a aula no banquinho senti que na barra consegui ter mais consciência do meu ponto de equilíbrio. O *seed center* me ajuda bastante a encontrar esse ponto de equilíbrio, mas consigo encontrá-lo muito mais sentada do que em pé, mesmo segurando na barra. Ao realizar o *Rond jambe* senti minhas pernas alongadas e meu quadril, sem esforço algum, permanecer no lugar, isso porque pensei no *hipknee mobilization* e já é a segunda vez que tenho essa sensação. Nossa como esse princípio do gyro fez muita diferença neste movimento! Parece que ele está mais limpo. Hoje pensei no espaçamento entre as vértebras e todos os ossos do corpo e realmente tive a sensação de um alongamento. Isso me fez associar ao fato de que a intenção que

temos ao realizar algum movimento de fato provoca as mudanças corporais que queremos sentir mesmo que a intenção esteja só na cabeça. Eu imaginei de verdade um espaço maior entre cada vértebra da minha coluna e inconscientemente meu corpo foi se alongando o que me fez lembrar a questão somática de como corpo e mente estão conectados.

Raymonda: O gyro foi bem tranquilo, depois que a professora corrigiu alguns detalhes que realmente fez a diferença. Exceto no *hip knee mobilization* que eu ainda sinto um certo desconforto, que incomodou no início mas que depois ficou tranquilo. Hoje no *standing on all4's* eu já sinto a ativação de tudo. E na barra eu tentei levar essa sensação. Eu acho que o jeito como o meu corpo está hoje só vem provar os benefícios dele a partir do Gyro. Porque, como tenho tendinite quando fazia aula de *ballet* era certeza que no outro dia eu estaria sentindo dor, e há muito tempo, com essas nossas aulas que estamos fazendo, eu não tenho sentido dor. E isso é muito bom porque antes, assim, eu nunca tive como objetivo ser a melhor no *ballet*, na verdade eu me esforçava mais no jazz que no *ballet*, mas eu sempre gostei muito das aulas de *ballet*, eu acho muito importante pra qualquer bailarino. Mas nos últimos tempos era muito doloroso pra eu vim para as aulas, porque toda aula eu tinha muita dor, e depois desses nossos encontros eu não senti mais, nenhuma dor. Quanto ao *grand battement* tem tudo aquilo que eu falei durante o exercício, das forças opostas e o foco nos isquios deixa essa articulação coxofemural bem livre, bem soltinha, dá pra trabalhar bem legal. Só atrás que não consegui muito bem trabalhar, mas em certos momentos eu vejo que a perna vai direitinho, mas onde eu sinto bem esses princípios do gyrokinesis é quando a perna vai a frente ou ao lado. Uma coisa que, eu acho que foi desde do adágio da barra, que apliquei no *grand battement*, e no centro tentei mas me perdi um pouco, eu vejo que o olhar ajuda com essa elevação da perna. Acho que quando pensa no olhar acho que a perna dá esse segmento mesmo. E foi isso, o centro, no adágio do centro pra direita eu consegui deixar tudo leve, alonguei bastante, mas na esquerda eu não consegui, estava pesado, tensionei muito a musculatura. Acho que é questão de trabalhar os dois lados direitinhos.

O Corsário: No exercício do banco o que mais me influenciou na barra foi o *leg circles* e o *hip knee mobilization* e isso deixou a perna bem leve e o abdômen bem firme. Eu sinto bastante. Fora os trabalhos de abdominal que fizemos no solo. Ajudou bastante. Eu senti que hoje eu forcei nesses exercícios. Na barra acho que foi tudo normal. Falar logo no *grand battement* já que é o foco de hoje. No *grand battement* eu senti a perna mais leve do lado direito e mais pesada o lado esquerdo. O que é estranho que geralmente é o contrário. A direita é pesada e a esquerda leve. Mesmo sendo mais flexível o lado direito somente o *la second* que a perna subiu mais pela esquerda. E hoje tentei trabalhar também as forças opostas.

Talismã: Na barra foi bem melhor hoje. No centro ainda tive dificuldade porque não decorei todas as sequencias. Também estou preocupada com os trabalhos da universidade, vim com o corpo um pouco tenso e menos concentrada. Na hora do *grand battement* eu senti mais facilidade porque usei mais a respiração e em criar espaço nas articulações. E percebi que isso me ajuda bastante, principalmente porque nesses exercícios mais rápidos eu não penso muito, eu não entrelaço muito, exceto nos mais lentos. E hoje eu consigo lembrar dessas ativações no *grand battement* geralmente eu não lembro. Na parte do gyro eu senti bastante diferença denovo nas abdominais. Trabalha mas sem exaustão. Acho que foi isso.

Sylvia: No gyro hoje eu senti que foi trabalhado muito o abdômen e isso me ajudou nos movimentos que foram feito na barra. Eu me senti muito bem colocada e segura. Me senti equilibrada. A barra foi bem tranquila. No *grand battement* cada vez mais eu sinto a minha perna bem mais leve. Tarabalhei bastante as forças opostas, a respiração, e o criar espaço articular. Então tenho trabalhado isso no *grand battement* pra eu sair daquela ideia de força e tensionar a musculatura. Principalmente atrás. Porque atrás eu tenho a sensação que a perna tem que ir mais e acabo prendendo mais. Mas tenho a sensação de tudo leve, e nada tenso.

24º encontro (2016, março18)

Sequencias de Barra analisadas: *Grand battement*

La Sylphide: A questão de trabalhar o corpo no Gyrokinesis parece ser um preparo do corpo pra determinado exercício, atividade, enfim. E é muito diferente nas aulas normais de *ballet*, a gente não tem essa consciência de preparar o corpo pra um determinado exercício pra poder chegar no resultado final. E preparar o corpo pra isso,

não tem nem como comparar agora, hoje eu tenho um outro corpo, uma outra cabeça, é outro resultado. São só coisas boas. E quando fomos fazer a parte do chão do gyro, o meu corpo alongou, ele cresceu, e hoje fizemos movimentos de grandes amplitudes. Fizemos uma aula completa. Então foram movimentos que o corpo respirou, se encontrou mais livre, se encontrou mais vivo, mais dinâmico pra poder fazer os movimentos da dança clássica. Então quando fomos pra barra, eu pensei em forças opostas, enraizando bem o pé de base no chão. Na verdade pensei mais na perna de base do que na que estava fazendo o movimento. Então automaticamente já foi crescendo. Já foi aparecendo alguma coisa. Estava super tranquila. Até comentei com eles como foi tranquilo o *grand battment*, foi muito bom. A questão do equilíbrio também muito bom, melhorou muito, porque agora eu penso no topo da cabeça. E automaticamente já gera as forças opostas de enraizar o pé no chão. A primeira vez que fizemos foi boa, mas a segunda foi muito mais consciente. Eu percebi que esses nossos encontros foram como uma reciclagem pra todo mundo. Foi uma reciclagem muito grande. A gente aprendeu a dançar. Eu aprendi a dançar na barra. Que todo professor cansa de falar: vocês tem que dançar!. Mas agora, está tudo entrelaçado. Porque pra dançar na barra tem que estar se sentindo bem, tem que estar sentindo o corpo confortável, com tudo com menos gás energético.

Don Quixote: Bom, hoje a aula foi muito boa, e é incrível como a gente percebe diferença no nosso corpo com poucas aulas que tivemos. Queria muito continuar tendo esse tipo de aula pra melhorar a técnica, a leveza, e tudo que o *ballet* exige. Foi como eu disse desde o início, é algo inovador. E realmente é inovador, porque a cada aula a gente consegue perceber algo diferente em nosso corpo. Consegue ver uma dificuldade no nosso corpo e consegue ver a qualidade do nosso corpo. Entendeu? E o gyro possibilitou a melhora principalmente nos exercícios que eu tenho mais dificuldade. Como por exemplo, o *grand battment*, o *rond jambe*, o *fondue*, são exercícios que consomem mais energia e me dão mais trabalho pra fazer, mas com o gyro possibilitou melhorar, tornar esses movimentos mais fáceis, e também, eu acho, mais bonitos visualmente. Sem dizer o conforto, o bem estar e o prazer nas aulas de dança clássica. Priorizei muito, desde o início a 5ª linha e depois pensei em outros exercícios, por exemplo no *grand Rond de jambe en Lair* eu tentei priorizar o espaçamento entre as articulações pra fluir o movimento. No *grand battment* tentei também focar as forças opostas, porque ajuda a lançar a perna e na de base aumenta a estabilidade. Isso me ajudou bastante. Me emocionei hoje porque a gente percebe coisas diferentes no corpo. É uma emoção de satisfação. E obrigado!

O Corsário: Hoje foi sugerido que tínhamos que escolher um princípio pra usar durante todo o encontro. Eu escolhi a respiração e o criar espaço entre as articulações, pois foram os princípios que eu mais usei durante todos os encontros. Então era mais fácil escolher eles. Tentei enfatizar muito esses princípios desde no banco, solo, barra e centro. O criar espaço articular tentei usar bastante no *leg circles* que fizemos no banco. Eu senti falta de abdominais, foi rápido. Na barra tentei usar a respiração, principalmente nos plies tanto pra afundar como pra subir. Criar espaço articular tentei usar sempre no tendu, no glisse, no fondu tentei fazer bastante. Ah, no *standing for all 4's*, eu percebi que ao tentar esticar o joelho eu sentia dor, e percebi que na verdade a dor é só no joelho esquerdo, o da cirurgia. E hoje parei pra ver que o direito estica por completo e o esquerdo fica levemente flexionado. Como fiquei com ele por tanto tempo parado e enfaixado eu acho que perdi a flexibilidade dele. E hoje verifiquei isso. Bem continuando na barra, no *grand battement* tentei respirar mais que o costume, porque eu tinha o costume de prender a respiração, e agora não. Durante o centro eu tentei usar a emoção, tentei ficar alegre. Foi a emoção que veio na cabeça. E fiquei respirando normal, só não pensei tanto no espaçamento. Só no adágio eu pensei em crescer bem. E foi isso a aula. Eu me senti bem quando eu pensei nas emoções. Parece que dancei melhor. Posso ter errado, mas mesmo assim a sensação boa continuou.

Sylvia: Eu pensei no espaçamento articular, porque eu tenho visto que este princípio tem mudado radicalmente os meus movimentos na dança e até mesmo a minha postura, a minha vida mesmo. Então eu sempre procurei refletir mais nele e sempre procurei executar mais ele. E eu peguei ele desde o banco, fui pra barra. Na barra estou vendo os meus movimentos de *ballet* terem um outra estética. Ele me ajuda muito a diminuir a tensão. Tanto dos ombros, como dos braços e pernas. Eu vejo que cresço bastante. Ganho um em dehor maior. As minhas pernas ficam mais altas. E quando vou para o centro eu percebo que por mais que a técnica não esteja muito refinada, eu vejo que isso mudou bastante meu equilíbrio mudou muito. Eu me sinto muito mais segura quando eu, principalmente, quando eu penso nesse espaço articular da coluna. Sempre que penso nisso, em crescer, a diferença é grande. E sem tensão. Com leveza. Os movimentos vão se expandindo. E tive a sensação no centro que estava dançando, bailando o tempo todo. Não fico mais tensa da busca da técnica pela técnica. E eu vejo que ganhei bastante nesses encontros.

Raymonda: Acho que tem alguns princípios que estão bem comigo que eu sempre penso, são as forças opostas e a respiração. E hoje tentei tarabalar bastante o estreitamento da pelve. Também senti a minha respiração bem forte. Quando fui pra barra e estava pensando bastante no estreitamento, eu senti a virilha aberta. Acho que depois desses nossos encontros eu sempre irei pensar em fazer um exercício e trabalhar o corpo sempre pensando nesses princípios, de sentir a virilha, de pensar em *en dehor*, então vão ser totalmente diferente as aulas pra mim. E eu acho que o bom também, principalmente no centro, pra mim, gostei muito das aulas propostas do método *Royal* porque te ajudam a cada aula descobrir coisas novas. Não senti peso nos adágios. Não sinto aquela obrigação de ter que executar o movimento e a tensão de não errar. Não! Eu vou pensar nos princípios, no trabalho todinho que estou fazendo no meu corpo e também pensando em dançar. Eu sinto que agora estou dançando mais. Eu já fiz muitas aulas de *ballet*, mas eu nunca me senti tão dançante como hoje. Estou sentindo que estou dançando mais.

La Bayadère: Hoje eu pensei em dar ênfase no que venho trabalhando nos outros encontros, mas focar no que ele trazia pra mim. E aí eu não pensei necessariamente no espaço articular, mas nas forças opostas e que por consequência me dava espaço também, e na aula eu tentei pensar nisso. No gyro, senti que preparou o abdômem pra aula dança clássica. Eu usei as forças opostas e observei onde eu poderia usar mais. Então eu usei no *plie*, em empurrar o chão e ao mesmo tempo ir pra cima também. Hoje eu tentei prestar atenção, fazer na verdade, aquela coisa de descer do *releve* mas continuar lá em cima. Tentei pensar bastante nisso. E eu sentia que estava maior. Outro princípio que pensei também foi a respiração, não com ênfase, mas algo que eu venho aplicando na minha vida toda. Em tudo que estou fazendo. Em todas as atividades. Mas o que foi bem ativo foi o das forças opostas. No centro eu já pensei menos nos princípios, e fui mais em querer dançar. No *allegro 2* que eu estava tendo tanta dificuldade, foi pra mim hoje super fácil de fazer. Eu percebi que ao contrair o abdômem eu tenho mais controle na perna que não necessariamente eu tinha que fazer força na perna pra andar rápido, pra fazer as coisas rápido. Mas tendo a ativação do abdômem eu controlava muito melhor, e a perna ficou bem controlada. Senti que fiz melhor. E foi isso.

Giselle: Eu percebi uma coisa, que geralmente, quando a gente vai fazer um exercício, a gente pensa só no exercício. Na barra, no centro, enfim. E às vezes a gente vai tão obcecada em apenas fazer o exercício, que a gente não pensa no processo que tem por de trás desse exercício. E por isso que a gente acaba fazendo errado. Não que a gente não tenha que pensar no objetivo do movimento. Mas tem que pensar principalmente no processo. E eu percebo como essas aulas de Gyrokinesis me ajudou nesse sentido. Porque eu fazia tudo de forma muito mecânica. Pensando só no produto final. E agora eu penso no processo que o meu corpo faz pra poder chegar até onde eu quero. Toda vez que eu faço um exercício é de uma forma diferente. Como todos os professores sempre falaram pra gente, quando a gente vai repetir pra fazer de um jeito diferente, de sentir de um jeito diferente, mas aquilo só ficava ali na cabeça, vagava aquela informação. Mas agora, eu de fato faço de uma forma diferente porque aprendi a perceber o meu próprio corpo.

Paqueta: Em relação às sequências de dança clássica eu senti uma elegância na movimentação. Não foi aquele peso, aquela pressão. Foi uma coisa diferente. Justamente nos *devellopes*, nos *fondus*, eu não senti minha articulação coxofemural estalar como geralmente elas estalam. E o *devellope* hoje foi muito bom. Foi diferente. E eu me senti muito grande. Pensei muito em forças opostas. Em mim eu senti uma limpeza de movimento aqui na virilha. Em me conscientizar por onde vai aquele movimento. E é tão legal quando a gente pensa nos ísquios, na 5ª linha, no alongar, em dar espaço nas vértebras, no corpo, é uma elegância fazer a dança. É legal fazer os movimentos. As sequências hoje foram muito boas porque saiu aquela dúvida de por onde passa a perna (risos). Eu senti uma leveza na perna. Não há tensão, sabe? São as forças opostas atuando nisso. Se eu pensar em exigência, em ter que levantar a perna, em ter que sustentar, eu me travo e fica ruim a movimentação. E o que eu pensei? Em me alongar. Em criar espaço articular. E quando eu pensei a perna flui. Não prende. Ai foi o que falei, não estalou a perna. Senti leveza.